

Tags: Strand meditation - Guidad avslappning ladda ner pdf e-bok; Strand meditation - Guidad avslappning las online bok; Strand meditation - Guidad avslappning MOBI download; Strand meditation - Guidad avslappning bok pdf svenska; Strand meditation - Guidad avslappning e-bok apple; Strand meditation - Guidad avslappning epub books download

Strand meditation - Guidad avslappning PDF E-BOK

Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan



Författare: Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739070

Språk: Svenska

Filstorlek: 2249 KB

BESKRIVNING

STRANDMEDITATION Visualisera dig själv på en tropisk strand, den varma ljunna vinden, ljudet av vågorna och det svala turkosblåhavet framför dig. I denna guidade meditation får du möjlighet att verkligen slappna av och förflytta dig till en strand någonstans. Du kan känna den varma sanden under dina fötter och hur solens strålar ger dig energi. Under den här avslappnande och energigivande meditationen får du en stunds avkoppling och vila till ljudet av vågorna. Låt den här stunden vara en del av din dag närhellst du behöver en studs avkoppling för att hämta kraft och energi. Eller låt det här bli en del av din avslappning när du behöver ta en paus. Du kan med fördel lyssna på den här så ofta du vill fast för bästa resultat rekommenderar vi att du lyssnar regelbundet, gärna 21 dagar i följd och sedan varannan dag under 21 dagar för att sedan fortsätta lyssna så ofta du vill. Att låta kroppen vila och slappna av kan även hjälpa dig att sova bättre och orka mer. Meditation hjälper dig även att vara mer medveten och fokuserad. Du kan med fördel kombinera denna med någon av de andra inspelningarna i Mindful meditation serien eller någon av våra andra inspelningar. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer. Hon är utbildad i KBT, ACT och mindfulness. Samt arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste tio åren har hon coachat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. För mer info besök www.camillagyllensvan.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Meditation | Christina Divén - Meditation, Avslappning för barn ...

Guidad meditation. Ge dig själv några minuter för att varva ner och landa i kroppen och nuet.
www.openinglotus.se

Guidad avslappning - Vattumannen

STRANDMEDITATION Visualisera dig själv på en tropisk strand, den varma ljumna vinden, ljudet av vågorna och det svala turkosblåhavet framför dig. I denna g

Avslappningsövningar av Sophie Grace Meditationer

Pris: 139 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Strand meditation - Guidad avslappning av Camilla Gyllensvan på Bokus.com.

STRAND MEDITATION - GUIDAD AVSLAPPNING

LÄS MER