

Innan du föder PDF

Anna Frisk



Det här är bara ett utdrag ur Innan du föder bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anna Frisk
ISBN-10: 9789197623407
Språk: Svenska
Filesize: 4179 KB

BESKRIVNING

Väl förberedd till kropp och själ inför din förlossning ökar dina förutsättningar till en fin förlossningsupplevelse. Att slappna av trots smärta kommer inte helt automatiskt utan behöver tränas in. I Tränings-DVDn "Innan du föder" guidar Anna Wilsby dig och din partner genom grunderna i AnnasProfylax med andning, avslappning och massage. Här får du konkreta andnings- och avslappningsövningar som du kan använda tillsammans med den som är med under förlossningen. Ni får även exempel på bra och smärtlindrande massagetekniker och hur du kan träna krystning.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Innan du föder. Dokumentär från 2006 med Anna Wilsby och Staffan Edenroth.

Är väldig rädd över fl men samtidigt längtar jag enormt, fick av maken dvd Innan du föder av Anna Wilsby och han.

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 2

INNAN DU FÖDER

[Fortsätt läsa...](#)