

Stressa Ner Avspänning PDF

Eva Robild, Mette Bohlin



Det här är bara ett utdrag ur Stressa Ner Avspänning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Eva Robild, Mette Bohlin

ISBN-10: 9789198300048

Språk: Svenska

Filesize: 2247 KB

BESKRIVNING

Är det mycket nu? Behöver du hjälp att varva ner? Här är fem övningar som gör det lättare att stressa ner. Välj den som passar dig för dagen: Djupavspänning, muskulär avspänning, andningsövning, sittande avspänning eller meditation-intro. Ljudboken är en avknoppning från böckerna Stressa Ner och Tonårsboken. Den vänder sig till vuxna, unga vuxna och äldre tonåringar. Övningarna ackompanjeras av enklare musikslingor.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Anti-Stress YOGA innan jul 17/12. Kom och unna dig att stressa av innan jul. Exakt en vecka innan julafton, måndag den 17 december blir det ljuvliga 2 timmars långt ...

Stressa ner. Har du fått nog av stress, överkrav och dåligt mående? Och vill ha effektiv hjälp att hitta tillbaka, ladda batterierna och fylla dig själv med ny ...

Stressa Ner - avslappning och mental träning med Eva Johansson Har du fått nog av stress, överkrav och dåligt mående? Och vill ha effektiv hjälp ...

STRESSA NER AVSPÄNNING

[Fortsätt läsa...](#)