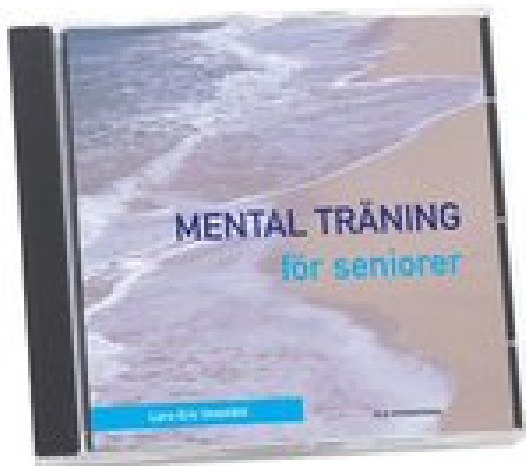


Keywords: Mental träning för seniorer PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mental träning för seniorer ePUB, Mental träning för seniorer las online, Mental träning för seniorer download

---

## **Mental träning för seniorer PDF**

**Lars-Eric Uneståhl**



*Det här är bara ett utdrag ur Mental träning för seniorer bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389178

Språk: Svenska

Filesize: 4146 KB

## BESKRIVNING

Mental Träning arbetar med ett livslångt lärande och en personlig utveckling som också kan fortsätta under hela livet. Inte minst vid övergången till senioråldern, då det ofta blir en nedgång i livskvalitetsfaktorer som missionskänslan (att vara viktig och betyda något), identiteten (ofta kopplad till yrket) och nätverket (arbetskamrater försvinner) kan det vara viktigt att hitta hjälpmedel för att bygga upp ett nytt liv med god livskvalitet, där dessa viktiga områden kompenseras. Här kan den mentala träningen bli av mycket stor betydelse. Boken innehåller följande program: 1. Muskulär avslappning 2. Det mentala rummet 3. Självförtroendeträning 4. Den positiva senioråldern 5. vila och sömn Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Träning för seniorer oktober 14, 2014. 0. Redan vid 20-års ålder börjar vår muskelmassa att sjunka, men oavsett ålder är det aldrig försent att börja träna.

S V E N S K I D R O T T S F O R S K N I N G N R 1 - 2 0 0 5 12 Resultat För att säkerställa a  
träningen, oberoende om den var mental eller

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.  
Reservationer i kö: 0

## **MENTAL TRÄNING FÖR SENIORER**

[Fortsätt läsa...](#)