

Keywords: Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi PDF pdfbok på svenska, ladda ner Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi ePUB, Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi las online, Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi download

Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi PDF

Barbro Bronsberg



Det här är bara ett utdrag ur Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789185823659

Språk: Svenska

Filesize: 2742 KB

BESKRIVNING

Det är lika viktigt att då och då gå ner i varv som att andas och dricka vatten. För att må bra i vardagen behöver du ibland stanna upp och hinna ikapp dig själv. Då ökar glädjen, lugnet och förmågan att vara närvarande i nuet. Avslappningsskivan ger dig övningar som är lätta att använda och kan kombineras på olika sätt som du själv väljer. Ibland vill du få större lugn i kroppen, ibland är det känslor och tankar som behöver lugnas ner. Ibland behöver du fylla på livsenergin. Och ibland hänger allt ihop. Hitta den övning som passar just ditt behov. Skivan innehåller följande övningar: 1. Kort avslappning för kroppen. 2. Lång avslappning för kroppen. 3. Tankarna slappnar av. 4. Känslorna slappnar av. 5. Fyll dig med energi!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Slappna av och må bra. ... i varv som att andas och dricka vatten. För att må bra i vardagen behöver du ... lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar ...

... undan dina känslor, så ökar rädslan i din kropp. ... underbar för att kunna slappna av och få en bättre ... behov av vad som kan skapa lugn och harmoni.

**SLAPPNA AV OCH MÅ BRA : FÖR LUGN OCH HARMONI I KROPP, KÄNSLOR OCH
TANKAR - OCH ÖKAD LIVSENERGI**

[Fortsätt läsa...](#)