

Keywords: Guidad avslappning - PowerNap PDF pdf bok på svenska, ladda ner Guidad avslappning - PowerNap ePUB, Guidad avslappning - PowerNap las online, Guidad avslappning - PowerNap download

Guidad avslappning - PowerNap PDF

Annalena Mellblom



Det här är bara ett utdrag ur Guidad avslappning - PowerNap bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Annalena Mellblom

ISBN-10: 9789177470656

Språk: Svenska

Filesize: 4531 KB

BESKRIVNING

Guidad avslappning - "powernap" Denna guidade avslappning skapar möjligheten för dig att vila i vardagen. Den är guidad intuitivt vilket skapar en känsla av djup avslappning och återhämtning för din kropp, dina sinnen, din hjärna och ditt hjärta. Den skapar en känsla av total närvaro i dig själv och ger dig en ökad känsla av harmoni och lugn. Avslappningen bidrar till att du kan integrera dig själv i din kropp och landa i dig själv. Du kan lyssna till guidningen innan du skall sova för att skapa en bättre förutsättning för dig själv att somna djupt och få en god natts sömn. Eller så kan du använda den som en "powernap". Behöver du extra energi för dagen, för ett möte eller kanske för att fortsätta plugga så kan du lyssna på guidningen och landa i dig och din kropp för att fylla på med kraft, energi och vitalitet. När avslappningen är över kommer du känna dig mer fokuserad och fylld av energi. Vägledning av Anna Numell

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

CD-bok, 2010. Den här utgåvan av Guidad avslappning är slutsåld. Kom in och se andra utgåvor eller andra böcker av samma författare.

Livspusslet är ofta stressigt och krävande. Tänk dig då att ha en härlig guidning till avslappning som ger kraft och inspirerar. Guidningen innehåller också ...

Meditation Och Avslappning OBS! Texten är skriven utifrån MINA egna erfarenheter, kanske du har helt andra. Men det här hjälper mig därför vill jag dela med mig ...

GUIDAD AVSLAPPNING - POWERNAP

[Fortsätt läsa...](#)