

Keywords: Andning - en mikropaus i vardagen PDF pdf bok på svenska, ladda ner Andning - en mikropaus i vardagen ePUB, Andning - en mikropaus i vardagen las online, Andning - en mikropaus i vardagen download

Andning - en mikropaus i vardagen PDF

Anna Numell



Det här är bara ett utdrag ur Andning - en mikropaus i vardagen bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anna Numell
ISBN-10: 9789177470663
Språk: Svenska
Filesize: 1142 KB

BESKRIVNING

Andning - en "micropaus" i vardagen Andetaget är det är det mest fantastisk verktyg som vi har. Vi har det alltid med oss, vi använder det varje dag samt att vi kan välja hur vi använder det. Denna gåva kan vi använda för att stilla oss i vardagen och landa för att lugna oss eller för at ge oss mer energi. Denna guidning är fokuserad på att skapa tillfälle för dig att landa i dig själv, stilla dig och ge dig en kort återhämtning i vardagen. Detta kan du göra närhelst du önskar och det kan ta så lång tid eller kort tid du önskar. Guidningen innefattar olika övningar om hur du kan skapa dessa utrymmen i vardagen där du använder andningen som redskapVägledning av Anna Numell

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Det har blivit ett naturligt inslag i min vardag och en bra start på dagen. ... När en tanke kommer upp försöker jag släppa den och tänka på andningen istället.

Balance - en andningsövning för balans i kropp och sinne Effektiv andning handlar om att andas få andetag per minut och att till en början minska antalet ...

Här är Annettes tips på hur du skapar mer livsbalans i vardagen. Gör något litet varje dag. Ta en ... Att vara i en medveten andning ... att ta en mikropaus ...

ANDNING - EN MIKROPAUS I VARDAGEN

[Fortsätt läsa...](#)