

WalkFriend Happiness PDF

Mikael Widerdal



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



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9789186453022

Språk: Svenska

Filesize: 1419 KB

BESKRIVNING

NYHET! WalkFriend - Ett helt nytt och unikt sätt att trimma hjärnan samtidigt som du tränar kroppen. Du lyssnar på WalkFriend samtidigt som du går en rask promenad, joggar eller gymtränar. Det ger dig en skonsam träningsform - helt i ditt eget tempo - och samtidigt blir du coachad av mentala tränaren Mikael Widerdal. WalkFriend Happiness tar dig med på ett underbart peppande träningspass i ökad glädje. Upplev att du under ditt träningspass vandrar en ny och allt ljusare väg när du tränar hjärnan i att välja mer av optimism och glädje. Happiness är lika mycket pepping för din fysiska träning - som för din mentala träning! Här får du möjligheten att under 5, 20 eller 40 minuters rörelse verkligen utmana dig själv på ett positivt sätt. Träna när du själv har tid. Du får också möjlighet att ladda dig inför din fortsatta dag på det mest optimala sätt. Det här är en riktig energikick som verkligen kan ge dig det där lilla extra. Laddat också med skön musik som hjälper dig framåt i träningen. Ett absolut måste att ha i din mp3-spelare! Detta ingår när du köper WalkFriend Happiness: Utöver ljudspåren med tal och musik i tre olika versioner på 40, 20 och 5 minuter - så medföljer även en fullmatad digital booklet på 13 sidor i PDF-format. Det blir ditt inspirerande faktahäfte med träningsmanual för dig att fördjupa dig i. Dessutom medföljer som extra bonus även de 8 träningsmomenten som ljudspår med enbart tal - perfekt om du vill mixa din egen version av WalkFriend Happiness genom att varva talspåren med din egen favoritmusik

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

WalkFriend Mindfulness - vilken pärla! En underbar ny mix av både meditation och mindfulness i rörelse! Här får du tillfälle att verkligen ge dig chans att ...

WalkFriend Happiness. Av: Widerdal, Mikael. Språk: Svenska. Publiceringsår: 2016. Finns som: E-ljudbok. Mindfulness Tacksamhet. Av: Karlholm, Candra. Språk: Svenska.

WALKFRIEND HAPPINESS

[Fortsätt läsa...](#)