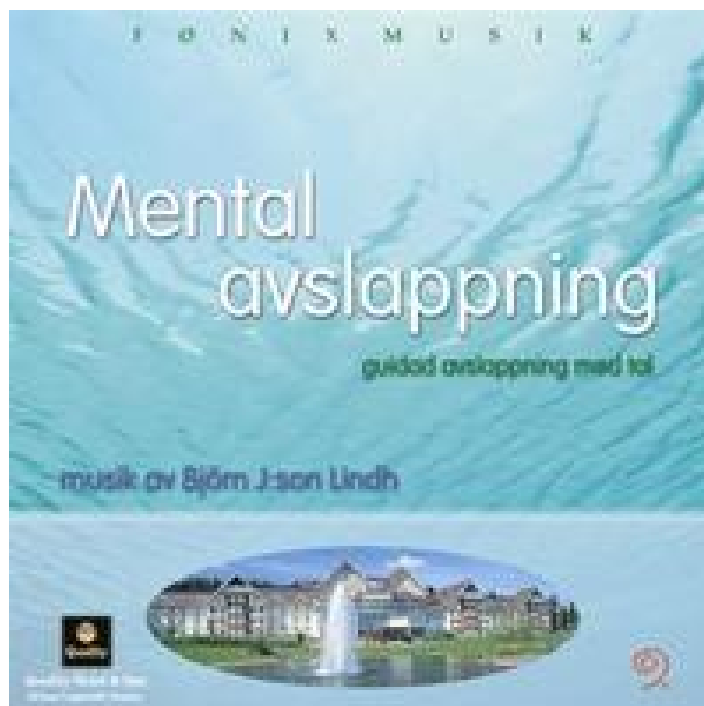


Mental avslappning PDF

Camilla Gyllensvan



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



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9788791029165

Språk: Svenska

Filesize: 2645 KB

BESKRIVNING

Tänk på din kropp som en livskamrat, den ska följa med hela livet. Genom muskulär avspänning och anspänning ökar du din kroppskänedom. Du lär din kropp att känna skillnaden mellan spänning och avslappning. Du får din kropp att längta efter avslappning. Bok med tal och musik. Spår 1 är Mental avslappning med tal och musik, spår 2-4 innehåller enbart musik.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Mental avspänning - hur det fungerar. Förmågan att koppla av mentalt betyder att du sänker den mentala spänningen ytterligare ett steg. Du blir fullständigt ...

Avslappning 1: Att individuellt omväxlande spänna och slappna av musklerna: kraft och motkraft. (Muskulär avslappning). Därefter bilda par där den ena trycker ...

Pris: 111 kr. Ljudbok, 2010. Laddas ned direkt. Köp boken Mental avslappning av Katarina Kraaft (ISBN 9788791029165) hos Adlibris.se.Fraktfritt över 149 kr Alltid ...

MENTAL AVSLAPPNING

[Fortsätt läsa...](#)