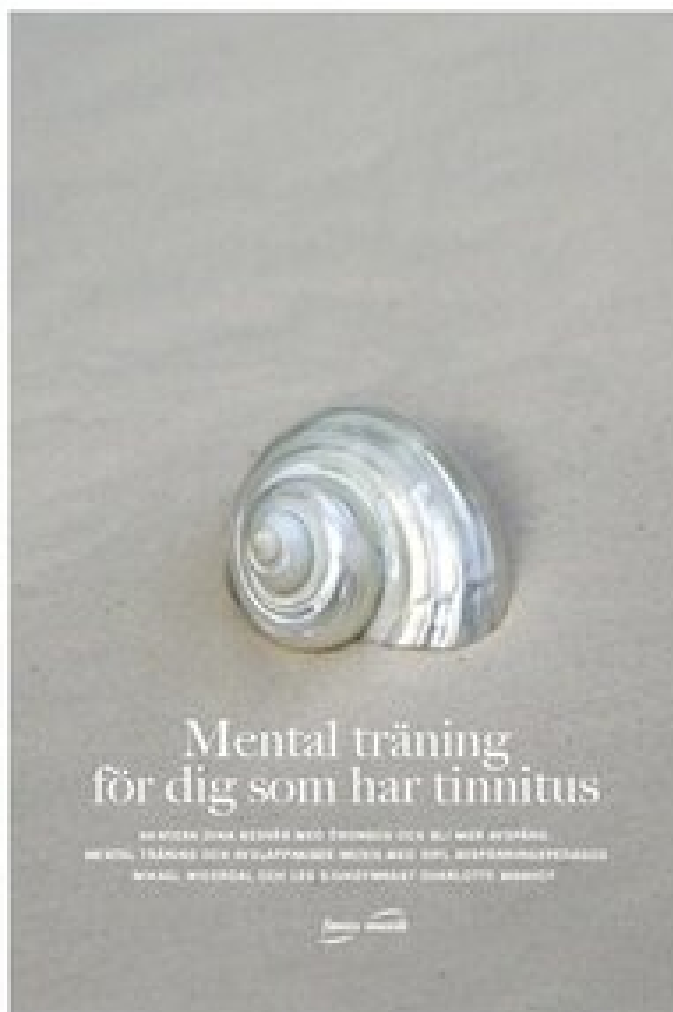


Keywords: Mental träning för dig som har tinnitus PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mental träning för dig som har tinnitus ePUB, Mental träning för dig som har tinnitus las online, Mental träning för dig som har tinnitus download

Mental träning för dig som har tinnitus PDF

Mikael Widerdal



Det här är bara ett utdrag ur Mental träning för dig som har tinnitus bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mikael Widerdal
ISBN-10: 9788791029134
Språk: Svenska
Filesize: 3968 KB

BESKRIVNING

Har du tinnitus (eller öronsus)? Då är detta program skapat just för dig. Lär dig att bättre hantera dina besvär med tinnitus samtidigt som du blir mer avspänd. Skräddarsydd mental och praktisk träning hjälper dig att uppnå detta. Programmet ger dig även övningar för att få en ökad kroppsmedvetenhet. Detta minskar spänningar i nacke och käke - spänningar som ofta är stressrelaterade och som ökar dina besvär med tinnitus. MP3-boken innehåller skönt avslappnande musik i varje övning som skänker dig behaglig vila. Programmet 'Mental träning för dig som har tinnitus' består av MP3-filer att lyssna till och ett 36-sidigt faktahäfte om tinnitus. I häftet finns även en komplett träningsdagbok. Programmet är skapat av dipl. mental tränare och avspänningspedagog Mikael Widerdal och leg. sjukgymnast Charlotte Manhof. Boken innehåller ljudfiler samt faktahäfte i PDF-format.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

LADDA NER LÄSA Mental träning för dig som har tinnitus PDF ladda ner Beskrivning Författare Mikael Widerdal. Har du tinnitus (eller öronsus)? Då är detta ...

Har du tinnitus (eller öronsus)? Då är detta program skapat just för dig. Lär dig att bättre hantera dina besvär med tinnitus samtidigt som du blir mer avspänd.

MENTAL TRÄNING FÖR DIG SOM HAR TINNITUS

[Fortsätt läsa...](#)