

Tags: Andning - en mikropaus i vardagen MOBI download; Andning - en mikropaus i vardagen bok pdf svenska; Andning - en mikropaus i vardagen epub books download; Andning - en mikropaus i vardagen ladda ner pdf e-bok; Andning - en mikropaus i vardagen las online bok; Andning - en mikropaus i vardagen e-bok apple

Andning - en mikropaus i vardagen PDF E-BOK

Anna Numell



Författare: Anna Numell
ISBN-10: 9789177470663
Språk: Svenska
Filstorlek: 2397 KB

BESKRIVNING

Andning - en "micropaus" i vardagen Andetaget är det är det mest fantastiska 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 att 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 redskap

Vägledning av Anna Numell

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Andning - en mikropaus i vardagen - Anna Numell - Ljudbok - BookBeat

Andas avslappnat Avslappnad andning ger avslappnad [...] Hoppa till innehållet. YogaJona Öppna eller stäng ... Tips till bra andning i vardagen!

Andning - en mikropaus i vardagen - Anna Numell - Äänikirja - Elisa Kirja

- Ofta är det så att andningen är en nyckel för att komma i balans på alla plan, ... Få in andningsövningar i vardagen.

Andningsövningar - linalanestrand.se

Det är inte lätt att få in träning i en stressad vardag, ... - Ge din hjärna en mikropaus genom att lägga undan telefonen och gå ut på en promenad på lunchen.

LÄS MER