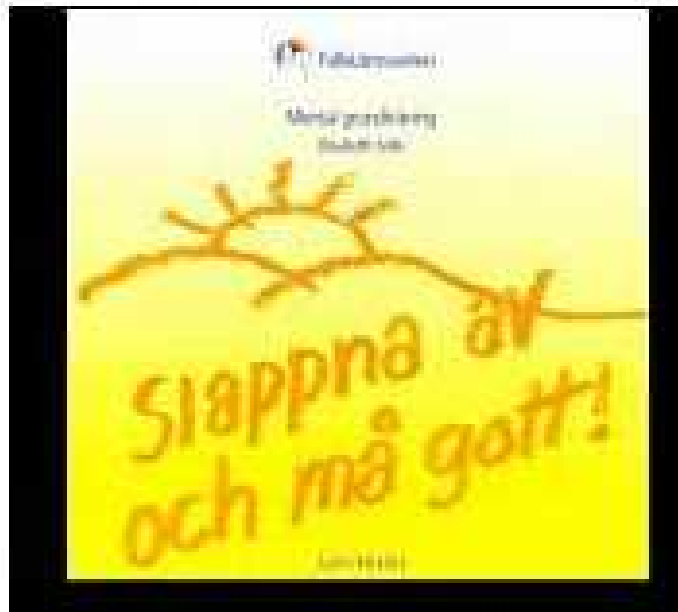


Tags: Slappna av och må gott! las online bok; Slappna av och må gott! bok pdf svenska; Slappna av och må gott! e-bok apple; Slappna av och må gott! MOBI download; Slappna av och må gott! ladda ner pdf e-bok; Slappna av och må gott! epub books download

---

## Slappna av och må gott! PDF E-BOK

**Elisabeth Solin**



Författare: Elisabeth Solin

ISBN-10: 9789198149807

Språk: Svenska

Filstorlek: 1768 KB

## BESKRIVNING

Cd-skivans program ger vila och avkoppling, men också ett redskap för att lära sig reglera den fysiska och psykiska spänningsnivån. Skivan innehåller 3 program: Spänn och slappna av (22 min) Tänk dig avslappnad (17 min, Sov gott (30 min) I skivomslaget ges mer instruktioner. Programmen är väl utprovade bland annat på studenter vid Örebro universitet. Cd-skivan används av ett stort antal sjukgymnaster och rekommenderas till privat bruk. Elisabeth Solin är beteendevetare och har lång erfarenhet av stresshanteringsgrupper.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Synonymer till må gott - Synonymer.se**

Cd-skivans program ger vila och avkoppling, men också ett redskap för att lära sig reglera den fysiska och psykiska spänningsnivån. Skivan innehåller 3 program ...

### **Slappna av och må gott! - Elisabeth Solin - Äänikirja - kirja.elisa.fi**

100 blommor att sticka & virka : vackra blomstersmycken att dekorera kläder, presenter, accessoarer och mycket annat med bok - Lesley Stanfield .pdf

### **Slappna av och må gott! CD - Solin**

Ofta handlar det ju om att ta bort onödig stress i sitt liv och att lära sig slappna av. Sov gott-recept för ... andas lugnt och känn inåt hur du mår just nu.

**SLAPPNA AV OCH MÅ GOTT!**

**LÄS MER**