

Muskulär vila 2 Freddie Roth



Ladda ner PDF

Muskulär Vila 2

Det här programmet är en fortsättning på muskulär vila 1

Här fortsätter du att slappna av i kroppens alla muskler - för att känna skillnaden i att vara spänd och totalt avslappnad. När du systematiskt går igenom kroppen under några veckor så lär sig kroppen vad avslappning är. Detta medför att en lägre grundspänning automatiseras och finns där utan att du behöver tänka på det. Du mår, fungerar och presterar bättre samtidigt som du spar energi.

Du kan med fördel lyssna på detta program i 14 dagar innan du fortsätter till nästa del Mental Vila 1

Freddie Roth är Internationellt certifierad NLP Practitioner och arbetar med Mental träning och coaching dagligen. Han är fd elit idrottsman som valt att utbilda sig inom personlig utveckling och ans intresse för mental träning grundar sig i hans tidigare egen fotbollskarriär.

Ladda ner gratis Muskulär vila 2 gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Freddie Roth

Antall sider:

ISBN: 9789188739315

Format: PDF

Filstorrelse: 14.17 Mb

Ladda ner på 15 sekunder