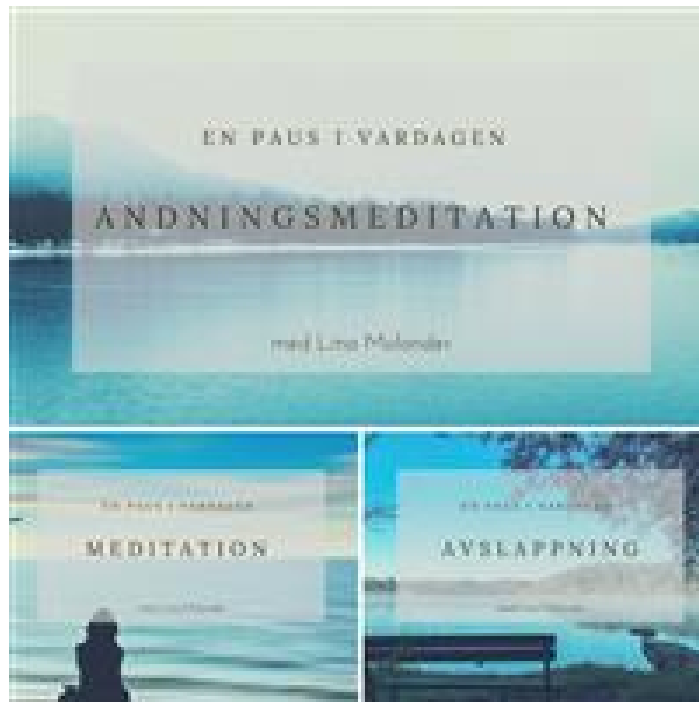


En paus i vardagen Lina Molander



Ladda ner PDF

En Paus i Vardagen är en serie med vägleda meditationer för alla som behöver en kort paus i meditation för att få bättre fokus, mindre spänningar och mindre stress. Genom att ta korta pauser med vägleda meditationer bidrar du till din kropps återhämtning och vila. Lina Molander vägleder dessa tre meditationer; Andningsmeditation, Meditation och Avslappning, på ett enkelt och lustfyllt sätt. Lina Molander har som vision att alla människor ska kunna meditera. Med hjälp av hennes lättillgängliga och fulländade meditationer tar hon sig an att bidra till människors utveckling och avslappning genom meditation. Lina Molander har en NLP Master Practitioner och har arbetat som coach. Hon bidrar i sina meditationer till självinsikt, avslappning och ett stressfriare liv

Ladda ner gratis En paus i vardagen gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Lina Molander

Antall sider:

ISBN: 9789188739599

Format: PDF

Filstorrelse: 17.82 Mb

Ladda ner på 15 sekunder