

Rörelser för lugn och ro Jeanette Juhnestam



Ladda ner PDF

Rörelser för lugn och ro

Hur skulle det kännas att vara mindre stressad, ha bättre tålamod och en skönare sömn? Och vore det inte härligt att låta käkarna slappna av för en stund och att unna nacken en välbehövlig stretch?

I det här programmet guidas du in i en avslappnad andning som, i kombination med lugna rörelser skapar en stunds välbehövlig återhämtning. Hjärnan får en chans att vila och ladda om och kanske kan du också höra ditt hjärtas innersta önskan när du ger dig själv chansen att verkligen lyssna.

Jeanette Juhnestam driver företaget *Din balans* och har arbetat med hälsa inom företag och organisationer de senaste 20 åren. Hon har mött flera tusen människor genom åren och upplever att behovet av återhämtning är större än någonsin. Jeanette älskar att inspirera andra till att prova enkla och effektiva övningar för mer lugn och ro i vardagen.

Jeanette är medförfattare i boken "Tips från coachen #1" (Mindboozt Publications, 2018) där hon skriver om att få en lugnare hjärna på 48 timmar genom digital detox. Läs mer om Jeanette på www.digital-balans.se och www.dinbalans.se.

Ladda ner gratis Rörelser för lugn och ro gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Jeanette Juhnestam
Antall sider:

ISBN: 9789188739629
Format: PDF
Filstorrelse: 19.00 Mb
Ladda ner på 15 sekunder