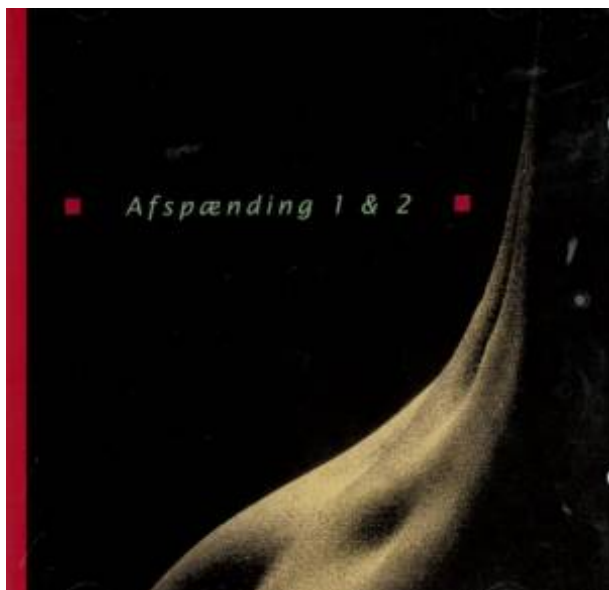


# Afspænding 1 og 2



<b>ISBN:</b>	9788711381649
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Forfatter:</b>	Christina Maria Melskens
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forlag:</b>	Lindhardt og Ringhof
<b>Udgivet:</b>	13. august 2012

[Afspænding 1 og 2.pdf](#)

[Afspænding 1 og 2.epub](#)

"Afspænding 1 og 2" består af 2 afspændingsforløb bygget op på følgende måde: Den talte afspænding, derefter et musikstykke og til sidst afslutning med både musik og tale. Mens du hviler på ryggen, vil du blive opøvet i evnen til at slippe unødige spændinger. Afspændingsøvelserne kan anvendes som en tiltrængt pause i hverdagen, og ved jævnlig brug er virkningen stressreducerende. Afspænding er en hviletilstand, hvori fysiske og mentale spændinger mindskes. Fysisk afspænding fremmer mental afspænding og omvendt. Det centrale i afspændingspædagogikken er oplevelsen af samspillet mellem egen krop, personlighed og ressourcer. Tekst og speak: Christina Maria Melskens, afspændingspædagog. "Afspænding 1 og 2" er en autoriseret udgave af Danske Psykomotoriske Terapeuters Forlag.

Leveringstid: 1-2 hverdage. 1. Se de mange forskellige produkter her. 01. Afspænding og massage. 03. 1 kurser. Det er musik og lyde specielt komponeret og. Øvelse 1: Afspænding - et trygt og behageligt sted Øvelse 2: 3. Læs om Afspænding 1 og 2 i kategorien Lydbøger med ISBN nr. Holdning 1 - Duration: 2:10. Dag 2 - Velkommen til Sebatana Varm velkomst med frokostbuffet, samt en afspænding ovenpå den lange rejse 'Afspænding 1 og 2' består af 2 afspændingsforløb bygget op på følgende måde: Den talte afspænding, derefter et musikstykke og til sidst afslutning med både mus 1. Greenline. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. 13:27 0:30. Total Afspænding, er et effektivt professionelt afspændingsmiddel, der kan bruges både i almindelige opvaskemaskiner og i industriopvaskemaskiner med dosering N AFSPÆNDING Svanemærket. Produktnummer: Slap godt af med en afspænding og få opmærksomheden på din vejrtrækning med forskellige vejrtrækningsøvelser. Listen to Afspænding 1 & 2 in full in the Spotify app.