

Vägledad Avslappning - GLÄDJE & BALANS PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Liza Peterzon.

Den här cd:n hjälper dig att nå fullständig fysisk och mental avslappning. Effekterna av regelbunden användning är att du:

- minskar din stress
- ökar din energi
- hittar inre kraft och energi

Upplev två avslappningsövningar till lugn musik. Den första handlar om glädje och den andra om balans i livet.

Unna dig själv några minuter om dagen och fyll på med det du behöver. Med mer energi och kraft kan du leva det liv du älskar!

Annan Information

14 okt 2017 . Regenerate body, mind & earth-heldag med Grön Styrka i Varberg, Grön Styrka,

. Vi pratar om hur vi kan uppnå balans i oss själva och runt omkring oss. . ljudhealing, yoga, föreläsning, inspiration, samtal, gemenskap och glädje. . □Maria från Free Spirit med meditation, avslappning och ljudhealing.

agitation och apati, förbättra kommunikationen, ge mer glädje och ökat ... beteende medan däremot en känsla av välbefinnande kan ge glädje länge (Cars & Zander, . och ro, trygghet och hemkänsla, med en lagom balans mellan aktivitet och vila .. modell inom arbetsterapi med begrepp som vägleder arbetsterapeuter i.

Det som sammantaget framkommer i resultatet är att musiken skapar glädje, . en positiv livssyn, kroppslig avslappning och själslig balans samt upplevelse av inre .. och Guided Imagery and Music (GIM) som handlar om att genom vägleda.

Samtalsterapi & Coachning. Vill du känna mer Glädje och Power i ditt liv? . Hon kombinerar samtalsterapi & coachning med vägleda meditationer, . harmoni helkroppsbehandling och Sat Nam Rasayan(djup avslappnande healing/yogisk metod). Tanken är att kombinera kropp, knopp och själ och få syntes/balans i alla.

. att stilla mitt inre, lyssna inåt, öka medvetenheten, fylla på med livskraft och glädje. . Vi mediterar varierat med fokus som ex. andning, avslappning, balans, släppa . Vägleda meditationer, klangskålsmeditationer och meditationer i tystnad.

Den vägleder oss genom känslomässiga förvandlingar låter oss förstå och acceptera för att kunna gå vidare. . Malakitens energi sätter oss i kontakt med glädjen i vårt inre. . Ametrin ger oss balans och själv acceptans och hjälper oss tryggt genom förändringar . Sodaliten har en avslappnade effekt på kropp och sinne.

Vi får prova på djupavslappning och kroppsmedvetenhet. Vi samtalar om . Hjärtliga handlingar kan värma långt in i själen och delad glädje är dubbel glädje.

Avslappning för barn är en serie fantasiresor som vänder sig till barn mellan cirka 3-9 år. . energi · Så här går en AuraTransformation till · Balans på alla plan med kristall och . Lär dig meditera innehåller två vägleda meditationer . . och numera också som samtalsterapeut haft mycket nytta/glädje/användning (svårt att.

ledning av Abdoulaye och Ousmane Camara som ger rörelseglädje och får . och svalkar kropp och sinne med yoga, vägleda avslappning (Yoga Nidra),.

Frigörande Dans är ett glädjefyllt och lättsamt sätt att utvecklas mot den du är, den . Du gör din egen vägleda läkerresa in i dig själv för att lösa det som hindrar läkning. . Behandlingen är behaglig, djupgående och djupt avslappnande och sker med . Healing innebär att tillföra energi för att rena, läka och balansera.

Den öppnar en dörr till ditt innersta där stillhet, balans och kreativitet bor och där varje ögonblick .. Stillhet i tidens larm : glädjen i att stänga världen ute ... I denna vägleda avslappning med Tomas Enhager använder barnet sin egen fantasi.

Att sprida glädje är hennes uppdrag. . att ge energimassage och träna avslappning med stressade . Hon vägleder människor att hitta sin inre kraft och livsglädje. Text & Foto: KersTi Hilding Hansen. Vänd .. på balansen var Mia tvungen att.

29 maj 2017 . Stäng av mobiltelefonen. sätt på avslappnande musik. . inspiration, intellekt, skratt och glädje; Grön – fysisk healing, balans, . 5 thoughts on “Den magiska Mandalan – hur du skapar, använder, mediterar, vägleder och höjer.

Vi vägleder er effektivt fram till era mål inom arbetsmiljö och hälsa. . Du behöver dock inte vara sjuk för att ha stor nytta och glädje av dessa yogiska tekniker, som hjälper dig att skapa ökad hälsa, harmoni och balans i din vardag. Syfte . inleds med ca 15 minuters egen nedvarvning i liggande till avslappnande musik.

Vägleda Avslappning - GLÄDJE & BALANS (Ukjent) av författare Liza Peterzon. Pris kr 259. Meditation, såsom i det stora så och i det lilla Du kanske vet hur man slappnar av. Och hur

man känner sig nära sitt innersta, och även sin omgivning. Vil.

2 sep 2011 . Matens betydelse för hälsa och livsglädje under alla livets faser kan inte överskattas. ... I anslutning till publiceringen av denna vägled- ... Det ger de flesta patienter en balans mellan energibehov och vätskebehov, .. armarna hängande vid sidorna, axlarna avslappnade och blicken riktad rakt fram.

Läs dina e-böcker i våra appar för iPad, iPhone & Android, eller på din Kindle. Inte helt säker på att . Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning . Rökfri glädje . Vägledad healing : för fysisk, psykisk och mental balans i din kropp, ditt liv.

Under en del av behandlingstiden får ni vägledad avslappning och under en del av tiden får ni . Ansiktszonterapi är en reflexologisk, terapeutisk metod som ökar välbefinnandet och höjer livsglädjen. . områden i kroppen och därmed återställa människans hälsa och balans. . Indisk huvudmassage & Reiki, Kerstin Sandvik

teknik, må bra och få balans i tillvaron, uttrycka dig i ... Vägledad meditation, djup-avslappnande . fokus, kroppshållning, stresshantering och avslappning. Färg & stil. On 27/4 18:30-21:30. Pris: 175 kr ... Glädje och nytta med sociala medier.

Passet avslutas alltid med Savasana och en guidad avslappning. . och har ett utpräglat fokus på skonsamma övningar för styrka, balans och energi. . Helenas ledarskap genomsyras av ödmjukhet, acceptans och glädje. . Kristina vägleder dig djupare in i MediYogans värld med meditation och yoga för balans i hela livet.

Jag ger vägleda meditationer både på min plats i Höör, men även på andra orter. . Vi mediterar i en vägledad meditation och pratar om faktorer som hjälper kroppen i balans. . Fysisk avslappning ger indirekt stärkt immunförsvar och därmed ökad . Förbättrad fysisk och psykisk hälsa; Ökad arbets- och livsglädje; Bättre.

Jämför priser på Vägledad Avslappning - GLÄDJE & BALANS (Övrigt format, 2012), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av.

Ingen mer stress, bara vara du i din inre energi och glädje! . Reiki så känner jag mig så mycket bättre, i balans, i mig, gladare och vägledad. . Pias healing gav mig en skön känsla av avslappning och det var skönt att bara kunna koppla av.

Vi tränar även balans och arbetar fram rörligheten i kroppens leder. . effektiv andnings- och koncentrationsteknik, avslappning och meditation. . Intensivt, fartfyllt och glädjefullt pass med förkoreograferade stegkombinationer på en step up-bräda. . Övningarna är koreograferade till musik och instruktören vägleder dig.

9 apr 2011 . Önskar du balans och harmoni i kropp & själ? . I glädje och lekfullhet inspireras du till ett livsbejakande, passionerat och sinnligt dansäventyr för att frigöra . Varje tillfälle avslutas med avslappnande, vägledad meditation.

Se till att du får tid för eftertanke och återhämtning, utveckling och glädje. . Försök hitta en balans mellan familj, arbete och fritid som passar dig. Skilj på arbete.

Två djupavspänningar från Nyasa Tantra, vägledad av Swami Janakananda. . introduktion till meditation och en behaglig och avslappnande meditation med musik, så har . får du effektiv hjälp med att dämpa din yrsel, få mer lugn omkring dig och återfå balansen . Mindfulness Meditation - mer glädje och energi i vardagen.

. egen förmåga); andnings- och koncentrationstekniker; djupavslappning och meditation . Jag vägleder dig med min röst genom de olika rörelserna. . så stämmer yogan in kropp, sinne och själ att samverka i harmonisk balans! . Med glädje ser jag fram emot att få vidareförmedla denna kunskap och lära dig MediYoga®!

Vi avslutar föreläsningen med behaglig avslappning samt vägledad meditation . När vi lever efter att vara Här & Nu så får du ett helt annat tids perspektiv och . du får mer tid samtidigt som du blir mycket lugnare och dina sinnen får balans. . Men om Du lever efter Wabi sabi så

blir det just så p.g.a att Du finner glädjen just.

. och gå vidare och kanske t o m våga vika in på nya vägar i livet som ger mer glädje och lätthet, då kan denna samtalsform hjälpa dig på vägen. . Prova djupavslappning med långsamma rörelser. . Är chakrana ur balans kan mentala, emotionella och fysiska problem uppstå. . Med hjälp av korten vägleder jag dig.

I mötet med Helén finner jag lugn, harmoni och själslig balans. . Heléns sätt att se på livet vägleder mig och får mig att må bra. . Det var med stor glädje som jag valde att gå denna kurs hos dig. . både givande och inspirerande, speciellt med den nya meditations metoden som var både kraftfull och djupt avslappnande.

Ämnet Balans/Harmoni är ju däremot något man vanligtvis vill eftersträva. Därför står det "ger". Andar/spöken/poltergeists (vägleder) . Avslappning Avund . Frukthet Förlåtelse Förtal Förnyelse Girighet Glädje Healing Hemlighet Hopp

Köp Vägledde Avslappning : TILLIT & ÄRLIGHET av Liza Peterzon köpt Vägledde Avslappning - GLÄDJE & BALANS av Liza Peterzon (cd-bok). Varje CD.

20 dec 2015 . Behöver du ha mer balans och medveten närvaro i din vardag? Lämna ett svar. Det är med stor glädje och stolthet som jag idag lanserar mina två . Du blir vägledde i mindfulness, får enkla vardagsövningar och meditationspass. . av meditation/avslappning där de slipper göra avancerade övningar som i.

Ett yogapass med mycket flöde, glädje och lättare positioner. . Vägledde meditation med variation mellan olika meditationstekniker. . Power Yoga ger ökad styrka, balans och rörlighet och den hjälper även till att dämpa stress och spänningar i kroppen. . Den är lugn, skön och avslappnande och vi utför relativt enkla, mjuka.

Avslappning, Stresshantering/ Utbrändhet . I den kristna Gud fader, son och helighetens och Universums frid, vägleder Pia Sose . varma, glädje och totalt i balans och harmoni med världens befolkning, barn, djur, naturen och andligheten.

Yogaövningarna syftar till att balansera Yang och Yin som motsvarar Ha (=sol) och Tha (=måne) inom hathayogan. . Medtag yoga matta om du har och eventuellt en filt för avslappningen (finns ett . Workshop Yoga & Mindfulness från hjärtat 19 augusti 2017 .. Jag gick hem från Eva Lotta med glädje och energi i kroppen!

I avslappning och öppenhet är det enkelt att välkomna helheten. . kunskap till din egen livsprocess för att hela, balansera och berika ditt vardagsliv och dina relationer. . Den aktiverar kroppens kunskap och vägleder till helhet och hälsa. . i oss ohämmat, glädje och kärlek flödar över och vi vibrerar med ljusets hastighet.

Pris: 183 kr. övrigt, 2012. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp boken Vägledde Avslappning - GLÄDJE & BALANS av Liza Peterzon (ISBN 9789198024500) hos.

VITA DRAGEN, Skapande glädje & kurser, är en hemsida om . Avslappnande musik i bakgrunden hjälper dig att komma i balans. . är andliga varelsen med en gudomlig gnista inom oss, som vägleder oss och visar oss den rätta vägen.

Access Bars är en skön och avslappnande energibehandling som kan hjälpa . sätt längre ger det dig ett ökat utrymme för livsglädje och en . Syftet med ayurvedisk massage är att skapa balans med ökat lugn i kropp och . RESAN är en vägledde djupmeditation - En förbluffande enkel inre resa för att du skall finna dig själv.

Ljudbok Frigörande vägledde healing - författare Annalena Mellblom - läser . Ljudbok Funktionell Avspänning & Avslappning som används inom KBT . Ljudbok Glädje & Skratt - författare Mia de Neergaard - läser Mia de Neergaard .. Ljudbok Hel : Själslig självläkning för ett liv i balans - författare Hans Thörn - läser.

. idé kanske jag lägger in en avslappningsövning eller en vägledde meditation också. . En spännande föreläsning full av livsglädje, hoppfullhet och tankeväckande . den feminina

kraften, yin och yang – den universella balansen, och kanske.

Ljusbärare - Vägled meditation. 179 SEK/st. Köp. Be an Attractive Magnet. 199 SEK/st. Köp.

Glädje & Skratt - För livskvalitet och framgång . Skapa balans i livet och må bra! .

Djupavslappning självhypnos - Lugn, Medveten Graviditet.

En kväll för dig som tidigare har praktiserat yoga & önskar inspiration & guidning. . Guidad vägled meditation . det gäller det fysiska utövandet, andningsövningar, avslappning & filosofi. .. skapa känslan av lätthet, rymd & glädje & en djupare kontakt med dig själv. .. "Jag känner mig mycket rörligare & har bättre balans.

Stadshotell & Asia Spa anno 1902 i modern tappning. Här kan du bo och . Människor ses i glädje, dynamik och avslappning. . Annelie Andersson om hur du inreder ditt hem med balans, hållbarhet och . samtidigt avslappnande helg med mycket yoga som kommer stimulera alla ... eller få vägled meditation i hörlurar.

I en duo behandling (vägledning & Healing) så jobbar både Daniel och Michael . Känslor du kan känna efteråt är ledsamhet, sorg, frustration, ilska, kärlek, glädje, lycka och melankoli. .

Tema – Hitta din inre balans. Balanserande yogapass där olika meditationsövningar och andning varvas för att ge avslappning och vila.

8 jul 2015 . #avslappning. 0 . Balansakten är att anstränga sig hårt och svettas mycket både mentalt och fysiskt för att därefter ge sig tid att ladda upp.

Navelchakrat har en orange färg, och står för kreativitet och glädje. . Du får låta dig själv utvecklas och nå balans, eftersom alla chakran står för olika saker i ditt liv. . Guidad, vägled meditation och avslappningsövningar på svenska.

8 apr 2017 . Medicinsk Qi Gong. egenvårdsmetod där man genom avslappning, . Då jag lever i psykisk ohälsa så är meditation balsamering för själen och vägleder mig i tillvaron. Meditation ger mig en större balans i tillvaron, lär mig att hantera .. och destruktiva sinnestillstånd och ha fler av positiva, glädjefyllda och.

Vi varvar sköna yogapass med vägled mindfulness och avslappning. . Alla kan vara med och få glädje och utveckling av yoga och mindfulness oavsett om du är nybörjare eller mer erfaren! . Skön balans mellan yoga och "relax" tid.

Healing är en väg till ett liv i balans och harmoni. . Du kan enkelt se det som en inre massage som ger dig välbefinnande och avslappning. . dig att utveckla mer vänlighet, tålmod, självförtroende, självkänsla, glädje, tillit, harmoni och självkärlek . Jag ger Deeksha i samband med vägled, chakraöppnande meditation.

Via samtal, avslappning, väglett arbete med inre bilder och reflektion ökar din självkänedom . Dynamisk yogaform med mycket rörelseglädje och andning men alltid även med koncentration, balansövningar, stillhet och djup avslappning.

Avslappning & Wellness · DVD-filmer · Healing & Massage · Meditationer m.m. . Din Plats, CD Vägled meditation . Earbooks vykort - Glädje och livsenergi! . Den öppnar en dörr till ditt innersta där stillhet, balans och kreativitet bor och där . Avslappning för barn innehåller två fantasiresor där barnet guidas in i trygga och.

15 jun 2013 . Avslappning kan vara ett viktigt verktyg för att du ska orka med vardagens göromål och stress. Med små enkla knep kan du hitta en balans i alla måsten och samla. . hennes liv och gjorde henne alltmer irriterad och glömsk. Glädjen. ... I sin bok "Livsstegen" vägleder Olle Carlsson läsaren mot större.

Därefter blir du vägled in i djup avslappning med Yoga Nidra, som betyder yogisk . skapar läkande, vitaliserande och balanserande vibrationer i kroppens alla . mer fritt, tänka större, känna glädje och ta in livet mer -- känna sig som "ny".

Ordet balans ger associationer till balans i räkenskaperna och vikten av ett långsiktigt förhållningssätt. Balans Företagsekonomi är ett läromedel som från.

Skapa en andlig oas omkring dig och lägg märke till de små glädjeämnena i din vardag! . frigörs hormonet oxytocin som bidrar till avslappning och inre välbefinnande. . dem hantera ensamheten men också att balansera sorgen och acceptansen att livet måste . Vägledad änglameditation (Med musik för ditt hjärtchakra).

Stormaktstiden · Tapas box - bok & 4 tapasafflar · Rogallas rättskipare · Vägledad

Avslappning - GLÄDJE & BALANS · Lyckan är en gammal gård : en bok om att.

Att finna avslappning i kroppen och sinnet samt livslust som får dem att skapa sin . Hur kan vi vara mer närvarande i det vi gör, må bättre, hitta balans och lugn i varje nu, .. På ett skönt och glädjefyllt sätt vägleder Anira er på en resa in i Nuett.

I Balans Lidköping erbjuder yoga och meditation. . Yoga & Meditation . som vägleder till jordning (läs nedan) och avslappning i kropp och sinne. . Yogaflödena går lite snabbare för att stimulera värme, glädje och ett personligt uttryck.

Vi kan erbjuda dig dansyoga för din inre harmoni, balans och glädje. . Jag vägleder dig under ett tillstånd där du har direkt kontakt med ditt . Jag ger en svensk klassisk massage som är mycket avslappnande och varierar den med djupt.

19 aug 2017 . Trummans mjuka rytm vägleder dig genom ett landskap där vi bjuder in våra . med Karins Balanskälla www.karinsbalans.se och Helpah – www.helpah.se . få tillgång till energi och kraft, hitta lugnet, ditt fokus och inte minst din livsglädje. . EFT är rofylld, lugnande och avslappnande metod i sig själv.

Vägledad meditation: Tidigare liv - möt din hemplanet och dina övriga tidigare liv . Glädje & Skratt är en nyskapande ljudbok fylld med inspirerande . Denna meditation syftar till att du ska komma i balans med de nya frekvenser som Moder . Omslagsbild för Funktionell

Avspänning & Avslappning som används inom KBT.

Om känslan av mer livsenergi, ett inre lugn, glädje, balans och harmoni i ditt liv låter . Under en timme blir du vägledad till djup avslappning innan det är dags att.

Denna dagen är en utvecklande dag med djupt avslappnade meditationer, . Trumman vägleder dig och för dig hem till den du är och ger dig ännu mera kraft och tillit på din livsresa. . Du får också tillgång till renande och helande energier, som ger dig ny kraft och glädje! . Det sker också ett balanserande och helande.

Avslappning, Sover bättre. Engagemang och glädje i vardagen . RH skapar välmående och optimal balans på det emotionella, fysiska, mentala och själsliga . Vägledad gruppregression - inkl samtal i grupp efteråt om var och ens upplevelse.

17 sep 2017 . Vägledad meditation och healing. Släpp dina blockeringar och få tillgång till din glädje och styrka. Nina Koivumäki, intuitiv coach och healer. Finn din inre balans genom kommunikation . Avslappning - Christine. Möt din.

Känner du energi, glädje o balans i vardagen? . Vill du utvecklas, släppa . 45 min- vägledad meditation/avslappning/mindfulness 450 kr. . Fånga möjligheten.

Vägledad Avslappning - GLÄDJE & BALANS - CD-skiva. Finns i lager . Den här cd:n hjälper dig att nå fullständig fysisk och mental avslappning. Effekterna av.

En coach lyssnar, ställer kraftfulla frågor, vägleder, stöttar, uppmuntrar och ger stärkande feedback. Coaching hjälper individer/grupper att: Framtidsfokusera och.

Pris: 171,-. øvrig, 2012. Sendes innen 2-5 virkedager.. Kjøp boken Vägledad Avslappning - GLÄDJE & BALANS av Liza Peterzon (ISBN 9789198024500) hos.

Lös upp spänningar och få en skön avslappning, ny energi och hitta inre balans. Jag som driver Din Friskvård & Harmoni heter Deepani Jayasooriya. Jag är.

Ett konditions- och koordinationspass som är fartfylld, svettigt och glädjefyllt. . Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans på ett . Varje pass innehåller enkla men utmanande övningar, följt av avslappning och meditation. .. Instruktören förklarar hur

övningen ska utföras och kännas samt vägleder dig.

Passet på Hjärterum avslutas med en vägledad meditation, en stunds avslappning och Ingrids underbara . Marianne Matsson & Ingrid Banheden Breisner.

Yoga, massage, meditation, mindfulness & pilates. . kropp där våra känslor och miljö spelar stor roll för kroppens balans. .. Genom total avslappning och medveten andning fokuserar du din energi inåt och ger . Du blir vägledad genom passet för att . processer kan vi gå vidare i livet med en känsla av trygghet och glädje.

. del av tre timmar skön yoga, vägledad avslappning och meditation, och hitta glädjen och. .

BALANS INFÖR SEMESTERN 4/6 I KUNGSÖR! . Medical & Health.

CD MP3 Skapa balans i livet och må bra hjälper dig att hantera din stress. . Du lyssnar till skön avslappning som får dig att lättare höra din inre röst så den vägleder dig bort från stressen och till ett .. Tips, insikter och tankar du har glädje av.

Terapeut i Friskvård & Andlighet - Massage - Healing - Utbildning - Cirklar. . Vägledad avslappning. Meditativt talar jag . Nu har jag glädjen att kunna erbjuda seanser (max 5 personer) och medial vägledning i privat sittning. . Vi jobbar med våra chakran och lär oss hur dessa fungerar och hur vi kan skapa balans i dem.

23 feb 2017 . Jag har ett lager av vägledade meditationer, ljudfiler där någon . sömn och energigivande sociala kontakter samt kroppslig avslappning och träning. ... Det blir goda spiraler av trygghet och glädje och ömsesidighet och jag.

LUGN • BALANS • HARMONI . Vi vet redan hur vi ska göra, vår intuition vägleder oss OM vi lyssnar, den finns inom oss, . Sök upp det som fyller dig med glädje och energi - samtal, möten, upplevelser, dina egna tankar i ensamhet.

Vägled kring att hantera stress i arbete och relationer. Vår utbildning till . Du får även verktyg för att uppnå en balans samt hantera stress i ditt eget liv. . Med detta väcks lusten att växa, att finna kunskap, inspiration och glädje. Det är vår.

11 aug 2016 . Bollar, dofter, färger & rörelser i balans . och bygger upp harmoni och avslappning av sinnet och känslorna. Lila boll doftar lavendel - Den lila färgen motsvarar vårt kronchakra. Doften hjälper kropp och själ att slappna av, vägleder oss att gå . Doften gör oss mer säkra, höjer vår livsgnista och glädje.

3 jan 2017 . . Om mig · Kontakt · Artikel Hälsa & sjukvård . Stress kan få oss att tappa orken och glädjen i livet. Det är därför väldigt . vad du tyckte. Var den avslappnande eller inte? ..

Vägledad avslappning – Glädje och balans. Effektiva.

rörlighet, koordination, balans och uthållighet ingår. . rörelser och avslappning på en . vägleder så att du lättare kan hitta . Upplev rörelseglädje till olika.

Vägledad Avslappning - GLÄDJE & BALANS. Den här cd:n hjälper dig att nå fullständig fysisk och mental avslappning. Effekterna av regelbunden användning är.

Ger hästen glädje och förutsättningar att prestera – gynnar din ridning och era resultat. . En häst i balans klarar påfrestningar i större utsträckning. Behandlingen stärker det friska och gör det som är bra bättre. VÄGLEDER . Frågor & svar . förstärker det friska och tillför energi samt är en avslappnande behandling.

. att för en stund fokusera på det som stärker och när dig, det som ger dig glädje och tillförsikt. . i vissa situationer, men det behöver finnas balans och det får inte ta över. . på kontoret i Svartsjö Slott och lyssnar igenom mina nya vägledade meditationer som .. Avslappningsträning, mental träning och medvetandeträning.

Ni kan välja på vägledade meditationer, gående, tysta eller med musik . En lärorik mysig stund tillsammans med tända ljus och avslappnande musik. Kanske en.

6 Sep 2017 - 25 min - Uploaded by Leo EidDenna vägledade meditation hjälper dig att få tillbaka din energi. Många gånger går du runt .

[illegible]