

Ontspanningsinstructie PDF

J.J. van Dixhoorn



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: J.J. van Dixhoorn

ISBN-10: 9789035224360

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1657 KB

OMSCHRIJVING

Dit boek en CD-ROM gaan in op spierontspanning, ademhaling en ademtherapie, lichaamshouding en -bewustwording en mentale ontspanning. Ruim vijftig oefenvoorbeelden en een werkdiskette zijn bijgevoegd.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gespannen of een bedrukte ademhaling? Is het erg druk in uw hoofd? Bent u op zoek naar rust, herstel of een vrije ademhaling? Een verbeterde ontspanning kan helpen om ...

Van docent gymnastiek via naar psychomotorisch therapeute naar adem- en ontspanningstherapeut. Wie is de therapeut? Ik ben Els Anthonissen en Licentiaat Lichamelijke ...

Dit boek gaat in op spierontspanning, ademhaling en ademtherapie, lichaamshouding en -bewustwording en mentale ontspanning. Ruim vijftig oefenvoorbeelden zijn in het ...

ONTSPANNINGSINSTRUCTIE

[Lees verder...](#)