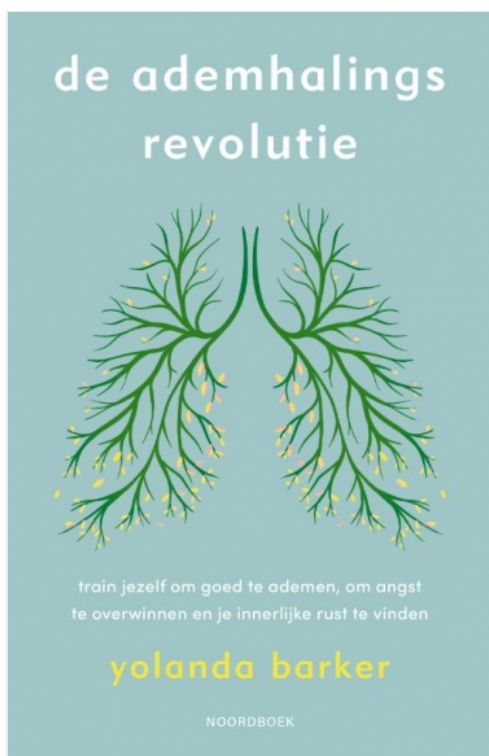


De ademhalingsrevolutie

Train jezelf om goed te ademen om angst te overwinnen en je innerlijke rust te vinden



Ademhaling is de kern van alles wat we doen. Adem is leven. De ademhalingsrevolutie is een krachtige en inspirerende gids voor ademhalingsoefeningen die de symptomen van angst, stress en depressie kunnen verlichten. Gefundeerd in de wetenschap en verrijkt met gevoel, begrip en persoonlijke ervaring, biedt het een toegankelijk zevendaags programma van oefeningen die echt levensveranderend kunnen zijn.

Yolanda Barker is schrijfster en filmregisseuse. Ze is ook een ervaren yogalerares die in India is opgeleid.

Dit inspirerende boek bevat een zevendaags programma met praktische oefeningen. Gebaseerd op haar eigen ervaringen met angst en depressie, deelt de auteur ademhalingsoefeningen om stress te verlichten, beter te slapen en kalmte te brengen in moeilijke situaties. - Healthy Living Magazine

Titelinformatie

Rubriek: Lifestyle, Psychologie

Titel: De ademhalingsrevolutie

Prijs: €18,90

Aantal pagina's: 176

Bindwijze: Paperback

ISBN: 9789056159405



BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Noordboek
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

Tel. 0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: noordboek.nl

X: twitter.com/Noordboek_
FB: facebook.com/Noordboek
IG: instagram.com/noordboek_sterckvreese_hlbooks/