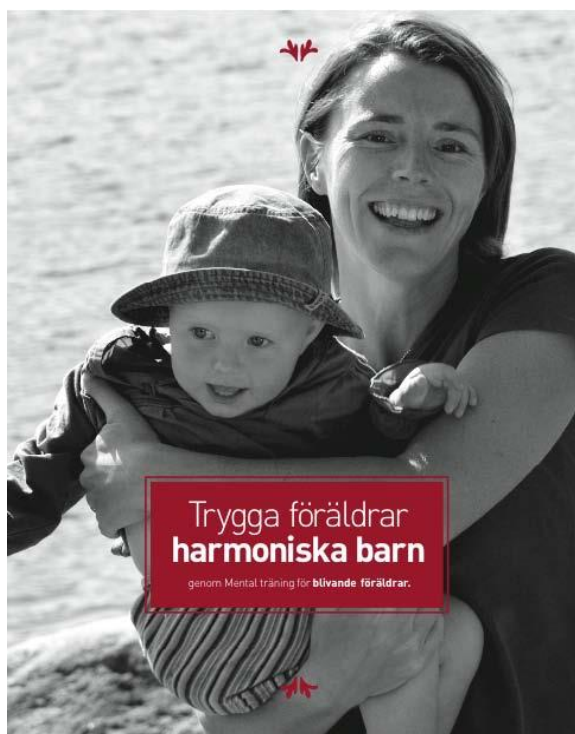


TRYGGA FÖRÄLDRAR– HARMONISKA BARN

genom mental träning för blivande föräldrar



DEN HÄR BOKEN vänder sig till dig som är blivande förälder, man som kvinna, och är intresserad av att förbereda dig för det nya föräldraskapet med metoden Mental träning (MT). Med boken följer den specialutformade CD:n "Mental träning för blivande föräldrar", med program för träning av avspänning, målbilder och andningsövningar samt en vaggstång.

Se boken som en arbetsbok att skriva i. På det sättet kan du senare gå tillbaka i boken och se hur du tänkte tidigare. Personlig utveckling kommer ofta smygande och man kanske inte genast ser sina egna förändringar utan kan ha glädje av att titta bakåt i sina anteckningar om hur man tänkte och gjorde tidigare.

Denna bok och CD är utformad för att kunna användas både i kursform och enskilt.

FÖRFATTARE: Monica Hansson, leg. sjukgymnast, Härnösand www.ergobalans.nu

BESTÄLLNING: monica@ergobalans.nu eller 070-330 77 71

ergo 
balans