

En känsla av mig

Ladda ner boken PDF



Anna Bjärkvik Caroline Midbeck

En känsla av mig Anna Bjärkvik Caroline Midbeck boken PDF

Hur känns det att bli kittlad under fötterna? Varför är man arg ibland? Och hur låter det när man håller för öronen och andas djupt?

En känsla av mig låter ditt barn upptäcka sin kropp och lära känna sig själv. Genom öppna frågor skapas tid för reflektion som stärker barnets självkänsla och ger verktyg för att hitta ett inre lugn. Inspirerad av mindfulness och yoga öppnar boken upp för fysiska och sinnliga upplevelser där både du och barnet har möjlighet att komma i närmare kontakt med er själva.

Anna Bjärkvik är yogainstruktör och entreprenör. Hon upplevde som barn att vuxna sällan var intresserade av att prata om livet, kroppen och jaget. När hon själv blev mamma föddes också en drivkraft att hjälpa både stora och små att lära känna sitt inre barn.

Bokens finstämda illustrationer är gjorda av konstnären **Caroline Midbeck**.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod