



GLÄDJE I RÖRELSE

Monica van der Pals är författare till boken *Glädje i rörelse – Träning för kropp och sinne hela livet*. Boken är skriven med fokus på fysioterapi och egenbehandling. Den guidar till trygg och effektiv träning med kroppen som redskap.

- Specifika övningar för rygg, nacke, leder och muskler
- Träna hemma
- Bli mjukare och rörligare
- Piggare och gladare
- Starkare och stabilar
- 2 CD skivor medföljer
- Träna tillsammans med mig som sjukgymnast

Boken kan beställas på Adlibris.se, Bokus.se, Palmkrons.com och i bokhandeln.

MÅ BRA NU

MER
GLÄDJE
MINDRE
STRESS

- MER GLÄDJE UTAN MEDICIN
- MINDRE STRESS UTAN MEDICIN
- FÅNGA ÖGONBLICKET
- MINIPAUS OCH AVSLAPPNING
- LÄTTA ÖVNINGAR FÖR KROPP OCH SINNE
- MED TEXT OCH LJUDFILER
- 100 SIDOR OM VÄGEN TILL ETT BÄTTRE LIV
- TIOTUSENTALS MÄNNISKOR HAR BLIVIT HJÄLPTE FÖRE DIG ...



ISBN 978-91-88785-13-8



MONICA VAN DER PALS

MONICA VAN DER PALS
MÅ
BRA
NU
MER GLÄDJE
MINDRE STRESS

MÅ BRA NU

MER
GLÄDJE
MINDRE
STRESS



Monica van der Pals är legitimerad fysioterapeut/ sjukgymnast utbildad vid Lunds Universitet och mindfulnesslärare utbildad av Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School (CFM), Boston och Center for Mindfulness, Sweden. Hon har mer än 30 års erfarenhet av kliniskt arbete och omfattande vidareutbildningar inom rehabilitering, stress- och smärthantering.

Monica arbetar idag som författare och föreläsare.

Se www.kropp-sinne.se