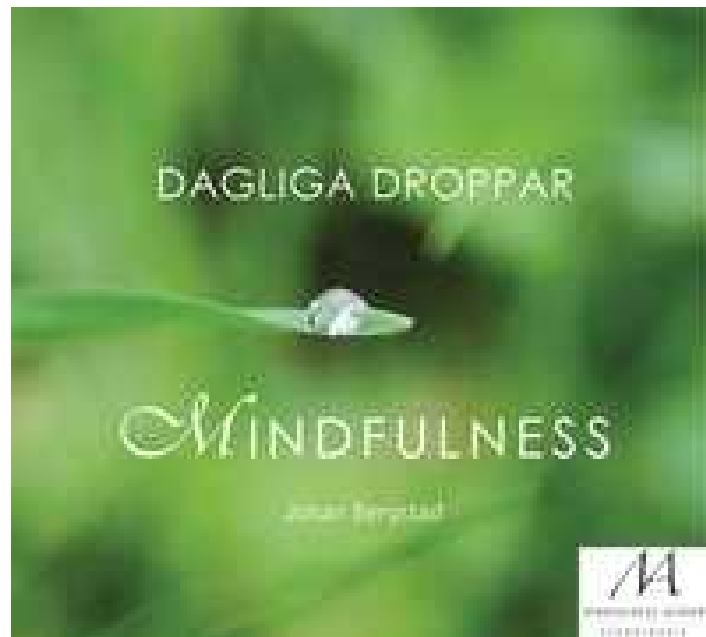


Tags: Dagliga droppar mindfulness epub books download; Dagliga droppar mindfulness ladda ner pdf e-bok; Dagliga droppar mindfulness las online bok; Dagliga droppar mindfulness MOBI download; Dagliga droppar mindfulness e-bok apple; Dagliga droppar mindfulness bok pdf svenska

Dagliga droppar mindfulness PDF E-BOK

Johan Bergstad



Författare: Johan Bergstad
ISBN-10: 9789163377839
Språk: Svenska
Filstorlek: 3052 KB

BESKRIVNING

*** 30 000 sålda ex! ***Denna cd-skiva erbjuder enkel och effektiv medicin mot stress, och ger större lugn och ökad närvaro. Inta tre droppar per dag under minst fyra veckor och se vad du upptäcker! Varje droppe består av 5 eller 10 minuters träning i mindfulness eller medveten närvaro, det vill säga uppmärksamhet i nuet på ett ickedömande sätt. Du kan lätt påbörja träningen och följa det pedagogiska programmet utan tidigare erfarenhet av mindfulness.Cd-spår:1. Introduktion 2. Yoga 5 min 3. Kroppsscanning 5 min 4. Sittande meditation 5 min 5. Yoga 10 min 6. Kroppsscanning 10 min 7. Sittande meditation 10 min 8. Tystnad med klockor 20 min Speltid: ca 72 min. "Dagliga droppar mindfulness" är framtaget av Johan Bergstad, leg psykolog, mindfulnesslärare, föreläsare och författare till "Mindfulness steg för steg".

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Dagliga droppar mindfulness App-Ranking und Store-Daten | App Annie

Encuentra Dagliga droppar mindfulness de Johan Bergstad (ISBN: 9789163377839) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Dagliga Droppar Mindfulness - Paid Android app | AppBrain

Dagliga droppar Mindfulness Denna cd-skiva erbjuder enkel och effektiv medicin mot stress, och ger större lugn och ökad närvaro. Inta tre droppar per dag under ...

Dagliga Droppar Mindfulness - Appar på Google Play

Gör en bra affär på Dagliga droppar mindfulness (Ljudbok CD, 2011) Lägst pris just nu 109 kr bland 2 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

LÄS MER