

Tags: Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande epub books download; Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande las online bok; Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande bok pdf svenska; Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande ladda ner pdf e-bok; Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande e-bok apple; Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande MOBI download

Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande PDF E-BOK

Helena Lindblom



Författare: Helena Lindblom

ISBN-10: 9781607968498

Språk: Svenska

Filstorlek: 4456 KB

BESKRIVNING

I vår alltmer hektiska värld, där allting sker i allt snabbare takt, är det desto viktigare att finna ett inre lugn och välbefinnande. Att meditera är att likna vid att trycka på pausknappen och ge dig själv utrymme att andas. När du har fått plats att andas, får du också tillgång till din största potential och den bästa versionen av dig. I den här boken får du på ett enkelt sätt tillgång till olika meditationstekniker varvat med både vetenskapligt validerade påståenden och livsvisdom. Helena går igenom alltifrån enkla övningar och meditationer till mantra meditation och avslutar med tre vägleda meditationer. Lär dig meditera för att leva ett bättre och mer äkta liv. Du får på detta sätt tillgång till ditt hjärta och dina egna önskningar, medkänsla och glädje. Ett komplett program för dig som vill meditera. Helena Lindblom har mediterat i över 15 år och hon arbetar både i Sverige och utomlands. Hon håller bl.a. kurser och föredrag och är mycket uppskattad för sitt jordnära och humoristiska sätt att vara och lära ut. Hon har tidigare bott och jobbat utomlands i över 12 år, med uppdrag runt hela världen.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lär dig meditera: en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid ...

Biblioteksida för utlåning av e-böcker och ljudböcker ... Unna dig en lyxig stund under änglarnas vingar!
Du kommer att få träffa änglar, ...

Stärk din hälsa med meditation | Iform.se

... för dig som är ny till att meditera. ... att gå en kurs där du lär dig alla ... en enkel steg-för-steg guide till att uppnå inre lugn ...

Lär dig Meditera - Livsenergi

Encuentra Lär dig meditera : en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande de Helena Lindblom (ISBN: 9789163777141) en Amazon. Envíos ...

Lär dig Meditera; en enkel steg-för-steg guide för att uppnå inre frid och välbefinnande

LÄS MER