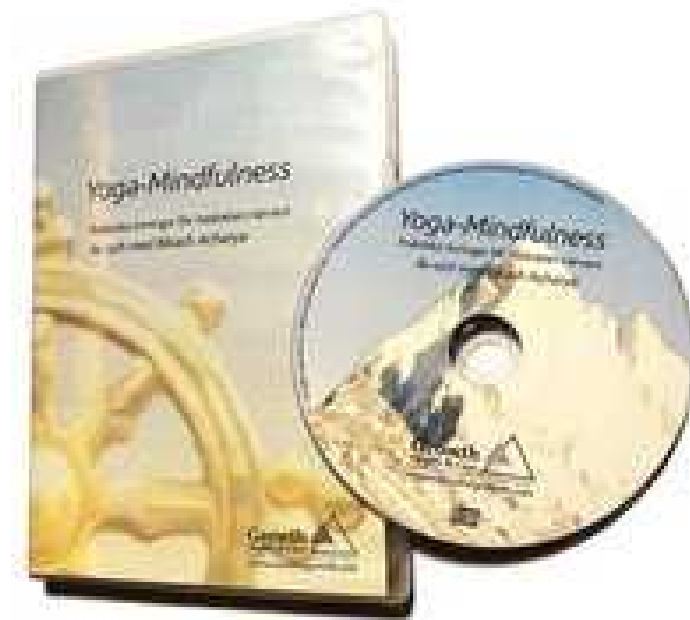


Tags: Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro ladda ner pdf e-bok; Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro bok pdf svenska; Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro e-bok apple; Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro MOBI download; Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro las online bok; Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro epub books download

Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro PDF E-BOK

Bikash Acharya



Författare: Bikash Acharya
ISBN-10: 9789163794957
Språk: Svenska
Filstorlek: 4840 KB

BESKRIVNING

Guidade övningar som har sin grund i mångtusenårig österländsk tradition, av och med Bikash Acharya. Mindfulness är idag ett mycket populärt ord som ofta används i betydelsen av att "vara här och nu". Du når ett tillstånd av mindfulness genom att öva med hjälp av olika metoder. Med yoga-mindfulnessövningarna på denna CD ger du dig själv ökad närvaro och större möjlighet att nå din vision i livet. Bikash Acharya Fil. mag. i psykologi, leg. kognitiv psykoterapeut, handledare i yogabehandling, forskare inom stress- och utmattningsproblematik. Innehåll 1. Introduktion om övningar i yoga-mindfulness 2. Närvaro i kropp och själ 3. Ta tag i apan inom dig 4. Upplev dina känslor och kroppsörnimmelser 5. Andningsövning 6. Glädjemeditation

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness - medveten närvaro » Hälsosidorna

Guidade övningar som har sin grund i mångtusenårig österländsk tradition, av och med Bikash Acharya. Mindfulness är idag ett mycket populärt ord som ofta ...

Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro / Ljudbok

Metoden för mindfulness är enkel men kräver regelbunden övning för bästa ... Mindfulness eller medveten närvaro, innebär olika övningar för att stärka vår ...

Yoga-mindfulness praktiska övningar för medveten närvaro | Stockholms ...

Pris: 229 kr. Ljudbok, 2015. Laddas ned direkt. Köp Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro av Bikash Acharya på Bokus.com.

Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro

LÄS MER