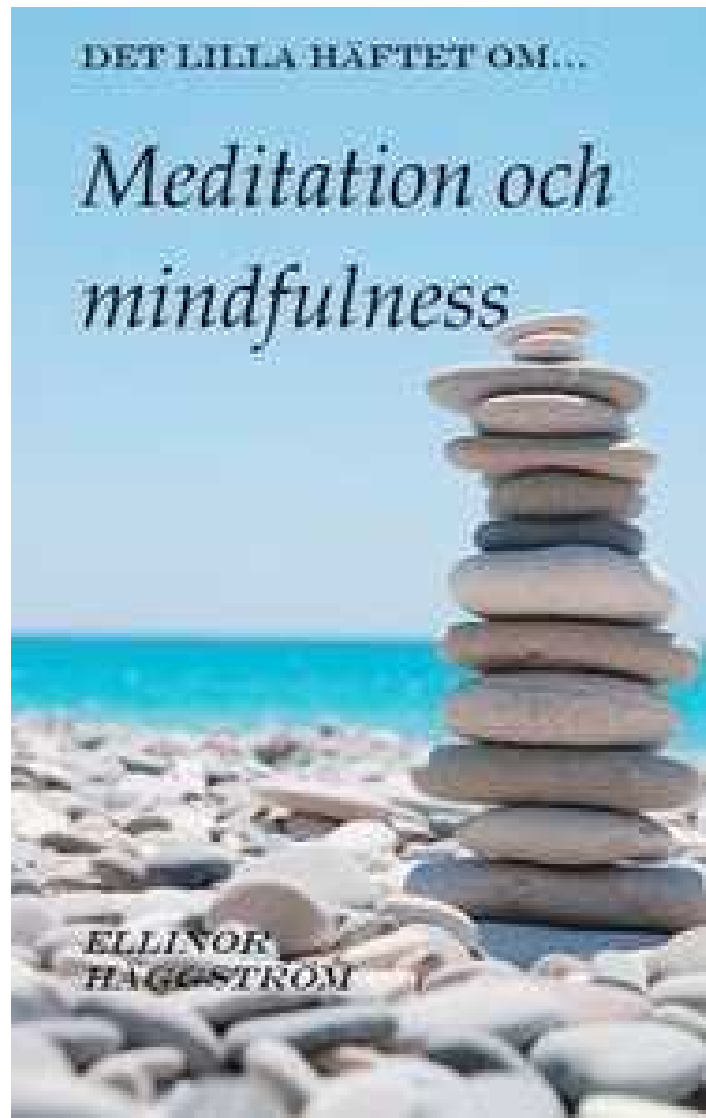


Tags: Det lilla häftet om meditation och mindfulness e-bok apple; Det lilla häftet om meditation och mindfulness epub books download; Det lilla häftet om meditation och mindfulness MOBI download; Det lilla häftet om meditation och mindfulness las online bok; Det lilla häftet om meditation och mindfulness ladda ner pdf e-bok; Det lilla häftet om meditation och mindfulness bok pdf svenska

Det lilla häftet om meditation och mindfulness PDF E-BOK

Ellinor Häggström



Författare: Ellinor Häggström

ISBN-10: 9789176998960

Språk: Svenska

Filstorlek: 2852 KB

BESKRIVNING

Vi är många som har svårt att hinna med oss själva i en vardag som är full av arbete, familj, hem, fritidsaktiviteter och inrutat schema. Det är lätt att placera sig själv åt sidan och istället för att leva för sin egen skull så lever vi för alla andras. Om någon frågar hur vi mår svarar vi omedelbart att allt är bra utan att känna efter. Men hur är det egentligen? Med enkla medel går det att hitta tillbaka till sina andetag och tillföra ork och energi fastän vardagen snurrar på runt omkring. Det lilla häftet om Meditation och mindfulness handlar om hur man med enkla medel kan lära sig att hitta lugnet i ett kaosartat liv. Den utgår från Ellinors egna upplevelser och erfarenheter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Guidad meditation: Stilla tankar - somna om - YouTube

Avsluta meditationen. När det är dags att sluta tar du ett par djupa in- och utandningar och öppnar försiktigt ögonen (om du har blundat). Obs!

Det lilla häftet om meditation och mindfulness - bokus.com

Det lilla häftet om meditation och mindfulness. Häggström, Ellinor. Ingen match. Det lilla häftet om lyckobollar och positiva energier. ... recensera och tycka ...

Mindfulness ljudfil - Slipp stress | Iform.se

Köp Det lilla häftet om meditation och mindfulness. Vi är många som har svårt att hinna med oss själva i en vardag som är full av arbete, familj ...

DET LILLA HÄFTET OM MEDITATION OCH MINDFULNESS

LÄS MER