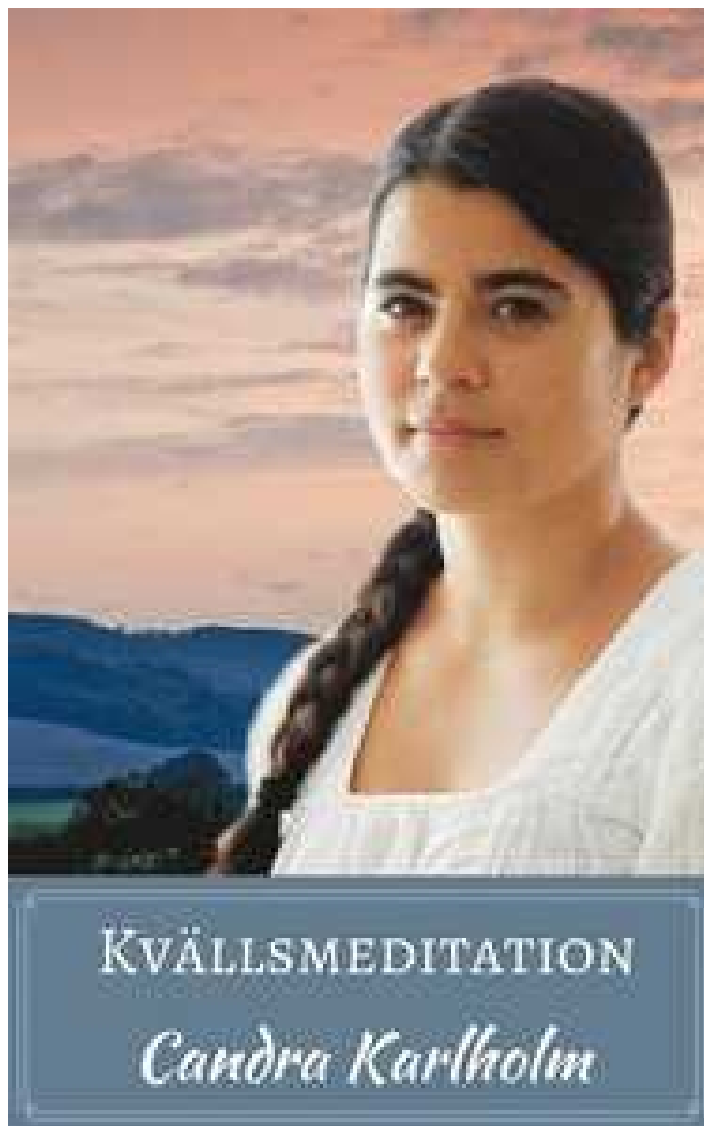


Kvällsmeditation PDF E-BOK

Candra Karlholm



Författare: Candra Karlholm

ISBN-10: 9789177479130

Språk: Svenska

Filstorlek: 4586 KB

BESKRIVNING

Kvällsmeditation En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Ge dig själv gåvan av att avsluta dagen med medveten närvaro! Här guidas du till att känna in kroppen och vila i bevitnandet av det som rör sig i sinnet en stund. Sedan får du reflektera över vad du upplevt den här dagen och notera hur det påverkat dig. Att ta en stund och notera vad dagen burit med sig ger perspektiv, överblick och även en grund för att påverka livet i den riktning du önskar. Grunden för förändring är medvetenhet och närvaro - förmågor som du tränar genom den här övningen. Candas mindfulnessmeditationer prisas för att de är lätta att följa, behagliga att lyssna på och har en konkret approach. De kan både göra nytta i stunden och ge varaktiga resultat med regelbunden övning. Mer om Candra på www.candrakarlholm.com.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kvällsmeditation - Brahma Kumaris Sweden

Betala gärna med Swish! Nu kan du enkelt betala med din mobiltelefon! Vårt Swish-nummer är: 123 337 20 75. Hur kommer man till Berget? Berget ligger 3 km norr om ...

Epoch Times | Mammablogg: Meditation hjälper 10-åringen att somna

Välkommen till en skön och inspirerande yoga weekend på Gällöfsta Herrgård. Här får du njuta av en vistelse där du i lugn och ro kan ta del av yoga och ...

Retreat Göteborg med meditation, yoga, mindfulness

20.00 Presentation och liten kort kvällsmeditation. Program söndag-fredag : 06.30-08.30 Morgonyoga
08.30-10.00 Frukost 10.00-13.00 Yoga och föreläsningar

LÄS MER