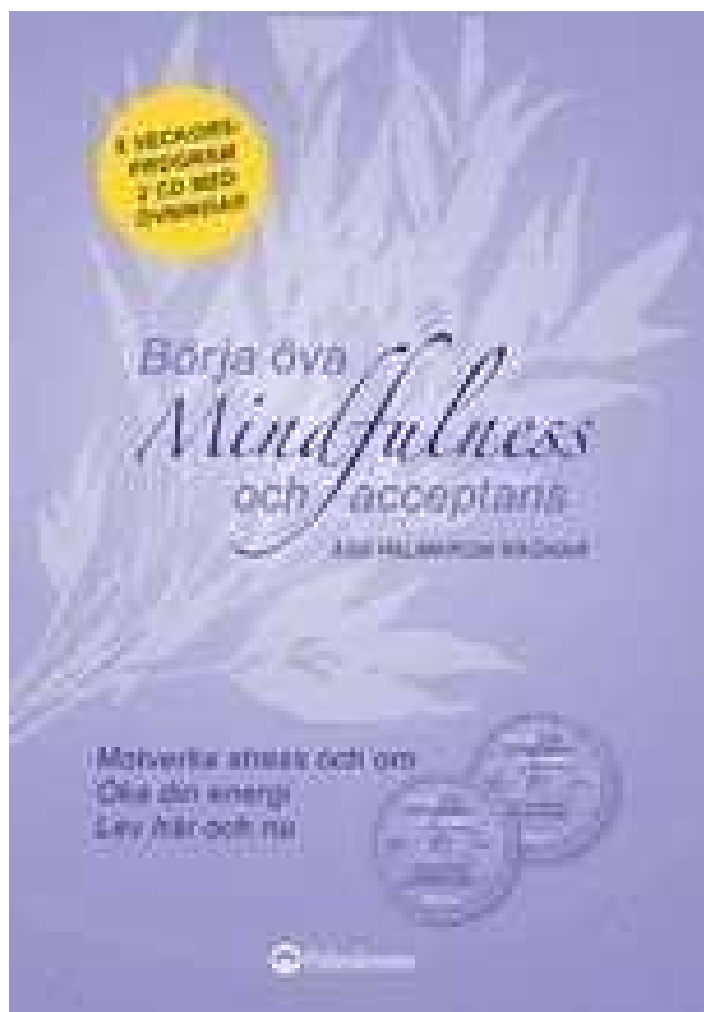


Tags: Börja öva mindfulness och acceptans epub books download; Börja öva mindfulness och acceptans ladda ner pdf e-bok; Börja öva mindfulness och acceptans e-bok apple; Börja öva mindfulness och acceptans bok pdf svenska; Börja öva mindfulness och acceptans MOBI download; Börja öva mindfulness och acceptans las online bok

---

## Börja öva mindfulness och acceptans PDF E-BOK

Åsa Palmkron Ragnar,Katarina Lundblad



Författare: Åsa Palmkron Ragnar,Katarina Lundblad

ISBN-10: 9789189638198

Språk: Svenska

Filstorlek: 1081 KB

## BESKRIVNING

Mindfulness, eller medveten närvaro, är ett mentalt förhållningssätt som vilar på en mångtusenårig österländsk tradition. I dagens samhälle har de fått stor genomslagskraft som metoder för stresshantering. Åsa Palmkron Ragnars nya bok är en praktisk handledning. Två CD-skivor med 15 korta övningar ingår, inlästa av författaren själv. CD 1 innehåller Kroppsscanning i två versioner- en längre på 40 minuter och en kortare på 23 minuter. CD 2 innehåller 15 korta övningar och bokens text. Detta är en lättanvänd självhjälpbok som inte kräver några förkunskaper.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Download Börja öva mindfulness och acceptans pdf Åsa Palmkron Ragnar ...**

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom mindfulness Vi har ett brett sortiment av böcker, ... Börja öva mindfulness och acceptans

### **Börja öva mindfulness och acceptans - Böcker - CDON.COM**

Börja öva mindfulness och acceptans motverka stress och oro : öka din energi : lev här och nu

### **Så uppnår du stabilitet genom mindfulness - Bli mera du**

ISBN: 9789189638198. Argos/Palmkrons Förlag. 1 uppl. 2009. 77 sidor. Mindfulness, eller medveten närvaro, är ett mentalt förhållningssätt som vilar på en ...

**BÖRJA ÖVA MINDFULNESS OCH ACCEPTANS**

***LÄS MER***