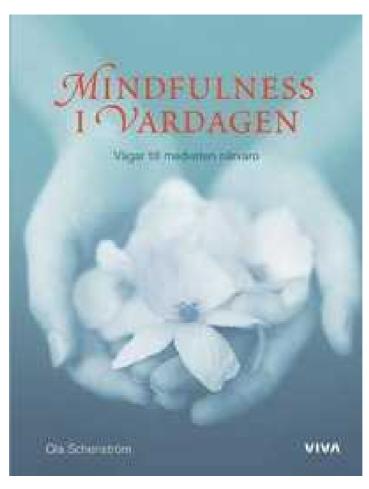
Tags: Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro e-bok apple; Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro epub books download; Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro bok pdf svenska; Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro ladda ner pdf e-bok; Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro MOBI download

Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro PDF E-BOK Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström ISBN-10: 9789185675050 Språk: Svenska

Filstorlek: 4771 KB

BESKRIVNING

Grundboken i mindfulness. Förord av Jon Kabat-Zinn. Cd-skiva medföljer!Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett österländskt sätt att förhålla sig till livet som motverkar oro och stress. Mindfulness i vardagen är en efterlängtad introduktion till detta förhållningssätt som på kort tid blivit populärt i Sverige.Mindfulness i vardagen utgår Ola Schenström från vardagssituationer och beskriver hur vi kan lära oss att se dem på ett nytt sätt, tänka om och göra kloka val genom att vara medvetet närvarande. Genom övningar och praktisk handledning blir boken en följeslagare, från det att vi vaknar på morgonen tills vi somnar på kvällen.Ola Schenström är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness inom vården. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS - Mindfulness i vardagen

Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro. Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett österländskt sätt att förhålla sig till livet ...

Böcker om mindfulness - nordbon, womense, me

Mindfulness i vardagen är en introduktion till det österländksa sättet att förhålla sig till livet, som motverkar oro och stress. I boken ...

Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro - Ola Schenström ...

Grundboken i mindfulness. Förord av Jon Kabat-Zinn. Cd-skiva medföljer! Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett österländskt sätt att ...

MINDFULNESS I VARDAGEN: VÄGAR TILL MEDVETEN NÄRVARO

LÄS MER