

Tags: Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare e-bok apple; Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare epub books download; Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare bok pdf svenska; Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare MOBI download; Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare las online bok; Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare ladda ner pdf e-bok

Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare PDF E-BOK

Thomas Erikson



Författare: Thomas Erikson

ISBN-10: 9789197993906

Språk: Svenska

Filstorlek: 1762 KB

BESKRIVNING

Precis som alla kan andas kan alla meditera. Och med det följer en rad hälsofördelar. Bättre sömn, minskad oro, mindre grubbel och ökad livskvalitet är några av de effekter du kommer att märka när du börjat träna. Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare är baserat på Jon Kabat Zinns stressreduktionsprogram som bidragit till ökad livskvalitet för tusentals människor världen över. För första gången i Sverige lanserar nu en kvinnlig mindfulnessinstruktör ett unikt mindfulnessprogram anpassat efter människor i farten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness - lösningen på allt? - Kropp & Själa - Podcast - Podtail

MIMY / Mindfulness övningar, pass och program en effekt på stress och 8 veckors regelbunden ... för livspusslare som behöver ett ...

Mindfulness för dig i farten- ett 8 veckors program för livspusslare ...

v 8-19. Tisdagar 13.00-17 ... För att ett genuint läkande ska äga rum måste alla delarna - kropp, ... Stor uppskattning för tolv veckors program.

Mindfulness - Therese Tess Mabon

Det här är ett kostschema för dig som ... 10 kilo lättare på 6 veckor - komplett program! Kostschema för ... motion och mindfulness har både en ...

MINDFULNESS FÖR DIG I FARTEN- ETT 8 VECKORS PROGRAM FÖR LIVSPUSSLARE

LÄS MER