

Tags: Sittande Meditation : Medveten Närvaro bok pdf svenska; Sittande Meditation : Medveten Närvaro las online bok; Sittande Meditation : Medveten Närvaro MOBI download; Sittande Meditation : Medveten Närvaro epub books download; Sittande Meditation : Medveten Närvaro ladda ner pdf e-bok; Sittande Meditation : Medveten Närvaro e-bok apple

Sittande Meditation : Medveten Närvaro PDF E-BOK

Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström

ISBN-10: 9789197576451

Språk: Svenska

Filstorlek: 2577 KB

BESKRIVNING

Sittande meditationSittande meditationMedveten NärvaroMed mindfulness kan du öka din förmåga att göra det bästa av varje situation. Du minskar ditt automatiska sätt att reagera och ökar din valfrihet och flexibilitet. Din stress minskar och din förmåga att njuta och leva i nuet ökar.Sittande meditation är grunden för träning i mindfulnessatt vara här och nu i det vi gör och upplever. Den här CD-skivan innehåller fyra spår: ett med instruktioner och tre med övningar i sittande meditation av olika längd 10, 20 och 43 minuter.I sittande meditation lär vi oss bland annat att bli alltmer medvetna om våra tankar, våra känslor, vår egen kropp och förnimmelserna från den. Det vi tränat upp under meditationerna kan vi sedan i allt högre grad använda oss av i vårt vardagsliv.Ola Schenström är läkare sedan mer än 30 år och idag den ende läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området och tillika författare till boken Mindfulness i vardagen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ola Schenström - Böcker | Bokus bokhandel

Vi inleder kvällen med en timmes meditation, sittande och gående med några instruktioner i början av passet. ... Medveten närvaro - hållen i medkänsla.

Sittande meditation - Blogg om Mindfulness - Att vara medvetet ...

Konsten att lida mindre - en filosofisk stresshanteringsbok Patrik Elmqvist & Kent-Inge Perseius
www.elmqvistochperseius.se sittande eller liggande meditation

Sittande meditation - Mindfulnesscenter

Pris: 219 kr. CD-bok, 2010. Finns i lager. Köp Sittande Meditation : Medveten Närvaro av Ola Schenström på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

SITTANDE MEDITATION : MEDVETEN NÄRVARO

LÄS MER