

Tags: Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness ladda ner pdf e-bok; Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness las online bok; Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness bok pdf svenska; Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness epub books download; Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness e-bok apple; Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness MOBI download

Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulness PDF E-BOK

J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn



Författare: J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789127089013

Språk: Svenska

Filstorlek: 2746 KB

BESKRIVNING

Hitta hem till dig själv innehåller 108 korta textavsnitt med kloka iakttagelser som leder till självkännedom. Tydligare än någonsin visar här Kabat-Zinn på sambandet mellan mindfulness och vår psykiska och fysiska hälsa. Det är en perfekt presentbok, vackert formgiven och genomgående illustrerad. Originaltitel: Arriving at your own door. 108 lessons in mindfulness Översättning: Lars G. Larsson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Köp Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulnes - Ordochbok.se

Fler och fler söker även lugnet inte bara under sommaren, utan i vardagen, och den nyaste innemetoden heter mindfulness. Två nya böcker av Jon Kabat ...

Hitta hem till dig själv: 108 lektioner i mindfulnes (Inbunden, 2009 ...

Hitta hem till dig själv innehåller 108 korta textavsnitt med kloka iakttagelser som leder till självkännedom. Tydligare än någonsin visar här Kabat-Zinn på ...

Den långsamma bloggen: Mindfulness

Hem; Om Mindfulness; ... ibland kan jag hänvisa till någon som vet mer. Om Mindfulness; ... Hitta hem till dig själv - 108 lektioner i Mindfulness.

Hitta hem till dig själv : 108 lektioner i mindfulnes

LÄS MER