

Tags: Börja Meditera e-bok apple; Börja Meditera MOBI download; Börja Meditera bok pdf svenska; Börja Meditera epub books download; Börja Meditera ladda ner pdf e-bok; Börja Meditera las online bok

Börja Meditera PDF E-BOK

Kia Temmes



Författare: Kia Temmes
ISBN-10: 9789177478690
Språk: Svenska
Filstorlek: 1440 KB

BESKRIVNING

Börja Meditera Denna guidade meditation passar dig som är nybörjare, men också dig som har en vana att meditera. Det är en enkel guidning där du blir guddad till att rikta din uppmärksamhet och fokus på din andning, känslan i kroppen och på ditt hjärta

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Meditation - för dig som vill börja meditera

Det är också bra om fler i familjen eller om vänner och arbetskamrater börjar meditera, eftersom ni då kan stödja varandra att vara regelbundna.

Lär dig meditera - 9 goda råd om meditation

Att börja meditera är att ge oss själva chansen att bli medvetna om hur vi rör oss, mår (fysiskt och emotionellt) och reagerar på situationer.

Hur mediterar man? | allasvaren.se

Testa meditation - massa tips om övningar, tekniker och kurser

BÖRJA MEDITERA

LÄS MER