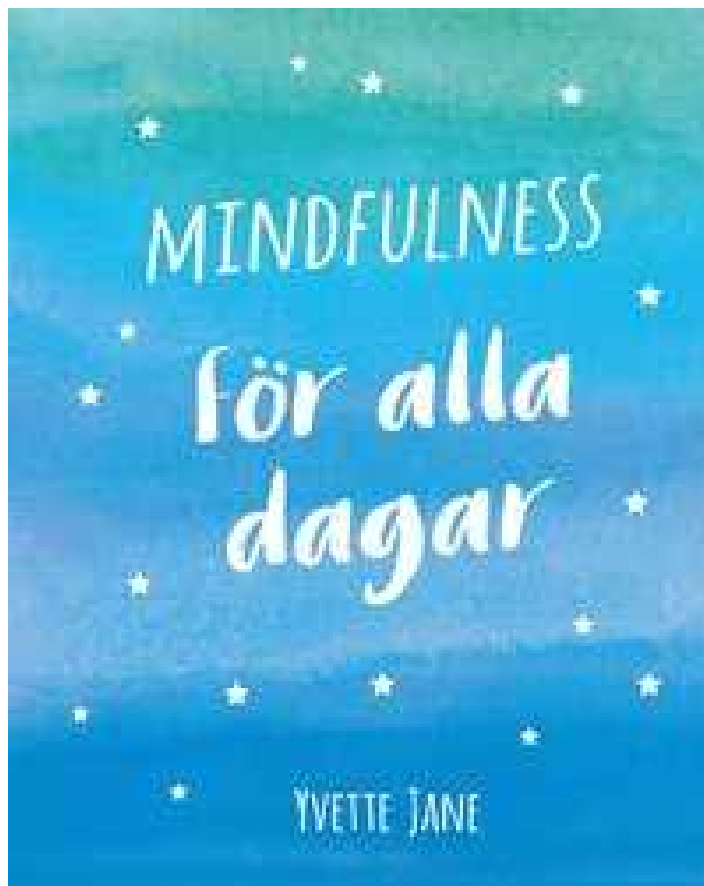


Mindfulness för alla dagar PDF E-BOK

Yvette Jane



Författare: Yvette Jane
ISBN-10: 9789177834625
Språk: Svenska
Filstorlek: 2328 KB

BESKRIVNING

Ta till vara varje dag med hjälp av mindfulness. Den här fina lilla boken är full med praktiska tips, betraktelser, citat och annat som hjälper dig att fånga dagen, hålla rätt kurs och hitta andrum. Korta stunder av mindfulness är allt som behövs för att få kropp och själ i harmoni. Lugnande mantran, enkla tips och vackra bilder hjälper dig att släppa vardagens stress och uppskatta livet här och nu. Vår vardag är full av stress, men ibland räcker det med några tänkvärda ord och fem minuter för sig själv för att hålla sig flytande och den här boken är din livboj.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness för alla dagar - akademibokhandeln.se

Ta till vara varje dag med hjälp av mindfulness. Den här fina lilla boken är full med praktiska tips, betraktelser, citat och annat som hjälper dig att fånga ...

Mindfulness i förskolan | Gröna Huset

Man kan väl kanske säga så här istället att mindfulness är för alla MEN att man ... (begreppet är helt nytt för mig tills för några dagar sedan då ...

Mindfulness för alla dagar - akateeminen.com

Visa alla filter Startsidea ... En dag för återhämtning och vila. ... Detta är en lektion i mindfulness för dig som vill hitta din väg ur stress och få ökad ...

LÄS MER