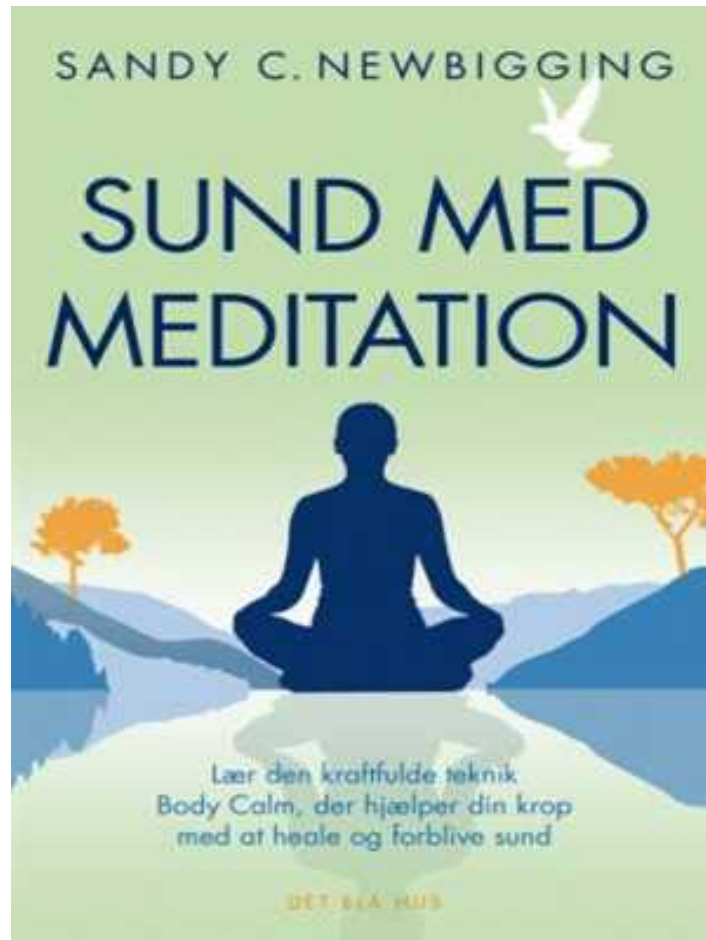


## Sund med meditation PDF

**Sandy C. Newbigging**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Sandy C. Newbigging

ISBN-10: 9788702205695

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1472 KB

## BESKRIVELSE

I Sund med meditation introducerer forfatteren Sandy C. Newbigging en ny, kraftfuld meditationsteknik, der kan hjælpe os med at blive - eller forblive - sunde og raske. Metoden er specifikt udviklet til at afstresse kroppen og forbedre forbindelsen mellem krop og sind, som er afgørende vigtigt for vores sundhed. Forskere og læger er nemlig enige om, at stress er yderst skadelig for vores helbred – fx ved man nu, at stress svækker immunforsvaret, udløser inflammation og øger blodtrykket og i det hele taget spiller en vigtig rolle i forbindelse med en lang række af symptomer, lidelser og sygdomme. Alt peger i retning af, at det muligvis kan redde liv at få stressniveauet under kontrol. Men hvordan gør man det? En af de mest almindelige anbefalinger, man får, hvis man ikke har det godt, er at hvile sig. Den opgave virker nem nok. Slap af. Tag fri et stykke tid, læg benene op, så kroppen har bedre muligheder for at komme i balance igen. Selv om det på overfladen virker enkelt nok, så ved de fleste af os faktisk ikke, hvordan vi skal falde helt til ro i krop og sind. Men dette er der nu råd for med Body Calm-metoden, som er nem at gå til og kan læres af alle. Sund med meditation giver effektive redskaber til afstressning, præsenterer den nyeste forskning, der viser, hvordan meditation kan påvirke helbredet gunstigt og går i dybden med, hvordan vores tanker og overbevisninger hænger nøje sammen med sygdom og sundhed.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Meditation modvirker stress og kosmetologer anbefaler daglig meditation mod stress. Få en sund hud og stærkere immunforsvar med gode meditationsteknikker.

Har du endnu ikke en profil? Hvorfor ikke gøre det og få alle fordelene. Opret en ønskeliste med alle dine favoritbøger; Se alle dine ordrer; Følg ordrestatus

Yogarejse med yoga, pilates og meditation hver dag. Nyd solen, naturen, vandreture, spa-oplevelser og sund kost på din yogarejse. Book rejsen nu --->

## **SUND MED MEDITATION**

[Læs mere ...](#)