

LEV MERE KÆMP MINDRE PDF

Maria Juhl



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Maria Juhl
ISBN-10: 9788793338487
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1385 KB

BESKRIVELSE

BESTSELLER, nu i 2. oplag. Maria Juhls bog *Lev mere – kæmp mindre* er arvtager til Deepak Chopras ideer om psykologi og selvudvikling. Bogen tager dig med på Marias rejse fra daglig kamp og præstation til et glædesfyldt liv, hvor den udfordrer dine fastgroede vaner og tankemønstre og beriger dig med værdifulde forslag til det sunde og energifyldte liv, indefra og ud! I et land, der ofte er gråt, vådt og koldt, har vi en tendens til at handle hurtigt og præstere. Det er opslidende i længden og mange lider i dag af stress, udbrændthed og depression. Når symptomerne bliver tydelige søger vi med lys og lygte efter den hurtige løsning på en sundere tilværelse i stedet for den vedvarende. På en logisk og letfordøjelig måde bringer bogen os tilbage til kernen i os selv, som i virkeligheden langt hen ad vejen er selv-balancerende, hvis vi bare lytter til den, og tager den tilstrækkelig alvorligt. Samtidig giver bogen den nødvendige indsigt i ayurveda, og rummer alle aspekter af, hvordan du kan opretholde en sund og harmonisk livsstil, og øge din livsglæde og livsenergi markant! Bogen vil lære dig at kæmpe mindre og i stedet mærke og sanse mere, og indeholder opgaver, udarbejdet til at hjælpe dig med at integrere ayurvedisk livsstil i hverdagen, samt en kode til online træning og yderligere inspiration. Maria Juhl er certificeret inden for holistisk sundhed, yoga og ayurveda hos Deepak Chopra på Chopra Center University i Californien. Derudover er hun medstifter af Dyssekilde Yogacenter, været fast skribent hos Fit Living, Liv & Sjæl og Chri Chri og har en tillægsuddannelse hos Life & Business coach hos Manning Inspire.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

D A Y R E T R E A T. På dette Day Retreat møder du forfatter, yogalærer og ayurvedaekspert Maria Juhl, som netop har udgivet bogen, Lev mere - Kæmp mindre ...

Maria Juhls bog Lev mere - kæmp mindre er arvtager til Deepak Chopras ideer om psykologi og selvudvikling. Bogen tager dig med på Marias rejse fra daglig ...

Køb 'LEV MERE KÆMP MINDRE ' bog nu. LEV MERE KÆMP MINDRE - Ayurvedisk livsstil
NordenMaria Juhls bog LEV MERE KÆMP MINDRE er arvtager til ...

LEV MERE KÆMP MINDRE

[Læs mere ...](#)