

Søgeord: download Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag pdfbøg, Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag mobi, Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag epub online gratis, Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag torrent, Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag læses online, digitaliseret Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag pdf

Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag PDF

Krestine Hartmann



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



Forfatter: Krestine Hartmann

ISBN-10: 9788771885859

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3739 KB

BESKRIVELSE

Denne bog handler om, hvordan nærvær og samhørighed medvirker til livskvalitet i en travl hverdag. Du bliver inviteret ind i et univers, hvor nærvær er strategien til at forebygge stress og styrke glæde, kærlighed og livskvalitet. Højt tempo sætter mennesker i alarmberedskab. Selvom man løber for at følge med, kan følelsen af at være bagefter overhale indenom og blive hængende i krop og sind. Forskning viser, hvad det gør ved hjernen, når man er i alarmberedskab over længere tid. Vi har brug for noget, der giver glæde og mening i et bredere perspektiv. Forskning i hjertets rytme og krop og psyke viser, at harmoni i hjernen og hjertet har en vigtig indflydelse på sundhed, samhørighed og overskud, som vokser når vi deler ud af det. Det betyder mere lethed, og følelse af frihed der giver håb for fremtiden. Du får kendskab til nyere viden om fysisk og psykisk sundhed i hjerne og i hjertet. Du får eksempler fra praksis, gode spørgsmål til refleksion og øvelser til at blive mere hel i krop, sind og sjæl og til at styrke personlig livskvalitet i en travl hverdag.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Nærvær i pædagogikken. Nærvær kan være svært at finde i en travl hverdag, og dog har det så stor betydning for vores trivsel ...

Nærvær bog: - En praktisk guide til at leve i nuet Konkret guide med enkle øvelser i at være ... Nærvær Og Livskvalitet I En Travl Hverdag - Bog. Ikke på lager;

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Nærvær og livskvalitet i en travl hverdag og en masse andre bøger til en ...

NÆRVÆR OG LIVSKVALITET I EN TRAVL HVERDAG

[Læs mere ...](#)