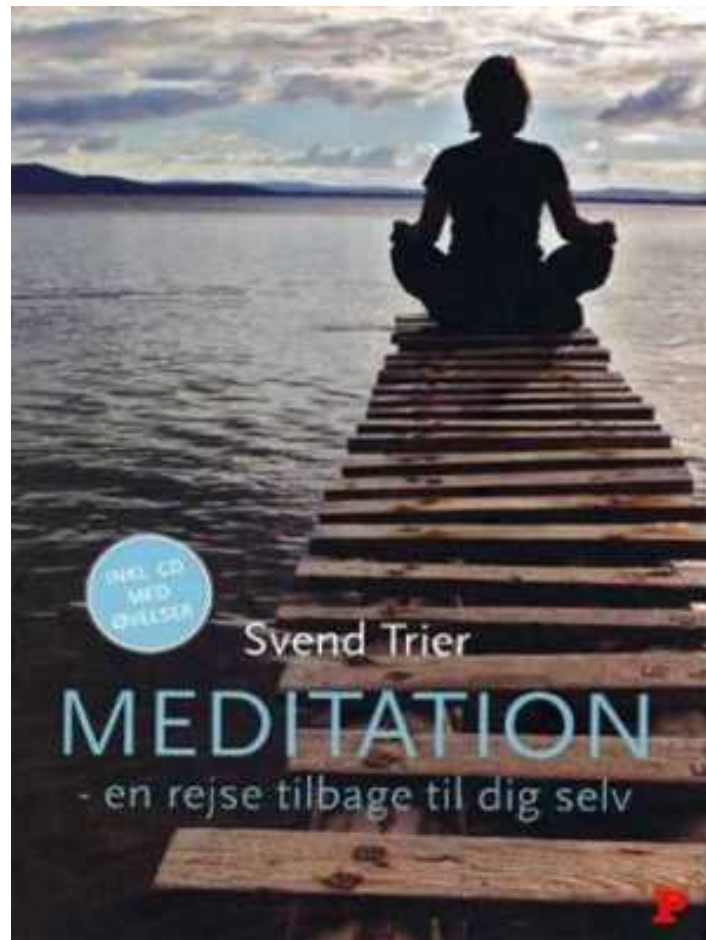


Meditation PDF

Svend Trier



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Svend Trier
ISBN-10: 9788756774284
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4806 KB

BESKRIVELSE

Meditation - en rejse tilbage til dig selv Som en af pionererne inden for meditation herhjemme har han fulgt udviklingen fra tiden, hvor meditation var forbeholdt buddhister og hippier til i dag, hvor meditation er blevet mainstream og praktiseres af alle fra direktøren til bagerjomfruen. Og det er der ifølge Svend Trier god grund til. Meditation kan nemlig hjælpe os til at finde ind til os selv og give os mere energi, psykisk balance og nærvær i livet. I Meditation - en rejse tilbage til dig selv fortæller han både udogmatisk og uhøjtideligt om, hvordan meditation er en vej til øget selvforståelse og til at opnå mere harmoni og glæde i ens relationer. Bogen giver en overskuelig introduktion til de forskellige meditationsformer og er fyldt med praktiske øvelser og teknikker, som kan hjælpe både den nystartede og den trænede meditationsudøver. Med bogen følger også en cd, hvor Svend Trier har indtalt tre meditationsøvelser.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Meditation er en metode til at bringe stilhed og klarhed til sindet, så vi bliver i stand til at opleve nuet rent frem for at lade os styre af tanker og følelser.

rhus Psykolog EBBE SCHEEL KRISTGER og ELSE MARIE SCHULTZ RASMUSSEN, Tlf. 86 15 28 38 - Vagtelvej 11, 8210, rhus V, Individuel terapi, parterapi, psykologisk ...

Her bliver du guidet gennem en klassiske budistiske Metta-meditation, som træner os i at praktisere kærlig, venlig opmærksomhed på os selv og andre.

MEDITATION

[Læs mere ...](#)