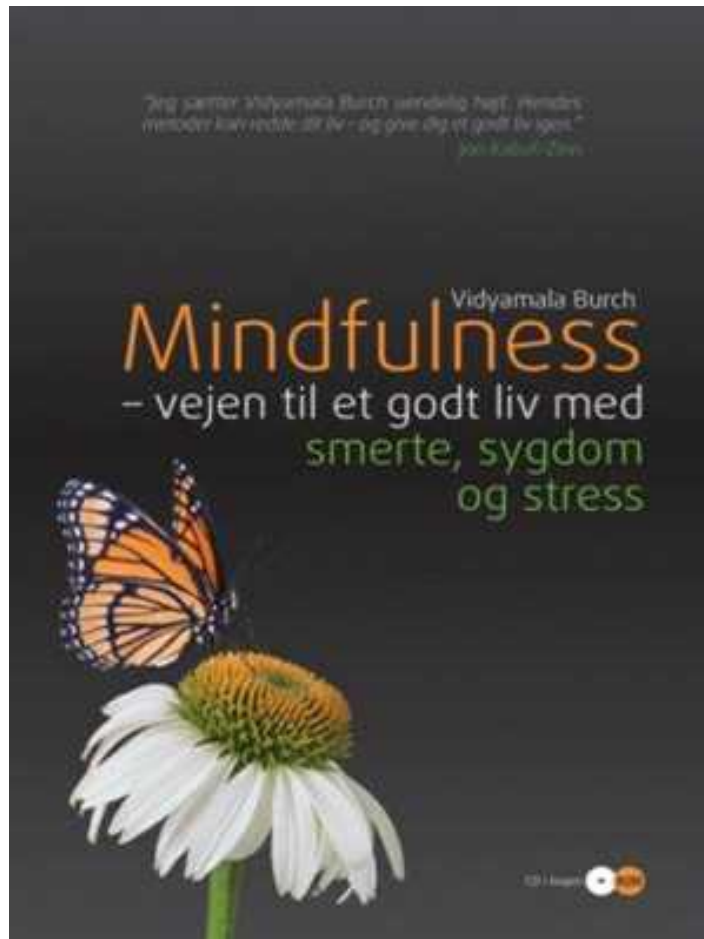


Søgeord: download Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress pdf bøg, Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress mobi, Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress epub online gratis, Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress torrent, Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress læses online, digitaliseret Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress pdf

Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress PDF

Vidyamala Burch



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



Forfatter: Vidyamala Burch

ISBN-10: 9788779558403

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1376 KB

BESKRIVELSE

Et godt liv med smerte, sygdom og stress – hvordan det? Bogen her er en inspirerende og praktisk vejledning i, hvordan vi kan lære at acceptere og imødegå både fysiske og psykiske problemer. Ved hjælp af opmærksomt nærvær, forskellige former for meditationspraksis samt mindfulness i dagligdagen kan vi lære at få styr på vores krop, følelser og lidelser – frem for at lade smerter, stress og angst styre rundt med os i en negativ spiral. At det er gavnligt at praktisere mindfulness og meditation i forbindelse med sygdom og stress er i dag et anerkendt faktum – takket være Jon Kabat-Zinn og andre pionerer inden for det felt, hvor disse traditionelle metoder tages i anvendelse. Vidyamala Burch videreudvikler deres metoder og tilpasser dem, så de kan anvendes af alle, også mennesker, der lever med smerter og andre udfordringer. Hun trækker på sine egne erfaringer, både de dyrekøbte og smertefulde, og de lindrende og livsbekræftende. Breathworks-programmet og øvelsesskemaerne fører os skridt for skridt frem mod det mål at kunne rumme vores livssituation på en måde, så tilværelsen ikke indskrænkes unødigt, og livsglæden ikke udtørres. Ved at planlægge, prioritere og dosere kan vi forenkle vores liv og mindske hverdagspresset. Bogen indeholder en cd med guidede mindfulness- og meditationsøvelser, brug den til at understøtte din praksis.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mindfulness og misbrugsbehandling, København K. 133 Synes godt om. Arbejder du med mindfulness i misbrugsbehandling kan du finde tilbud om kurser,... Hop til.

Meditation er vejen til en bevidst omorganisering af ... Mindfulness vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress ... Mindfulness og meditation i liv og arbejde.

Læs om Mindfulness af Vidyamala Burch - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress - igen en bog fra danske antikvariat www.bookstone.dk 19-06-2016

MINDFULNESS - VEJEN TIL ET GODT LIV MED SMERTE, SYGDOM OG STRESS

[Læs mere ...](#)