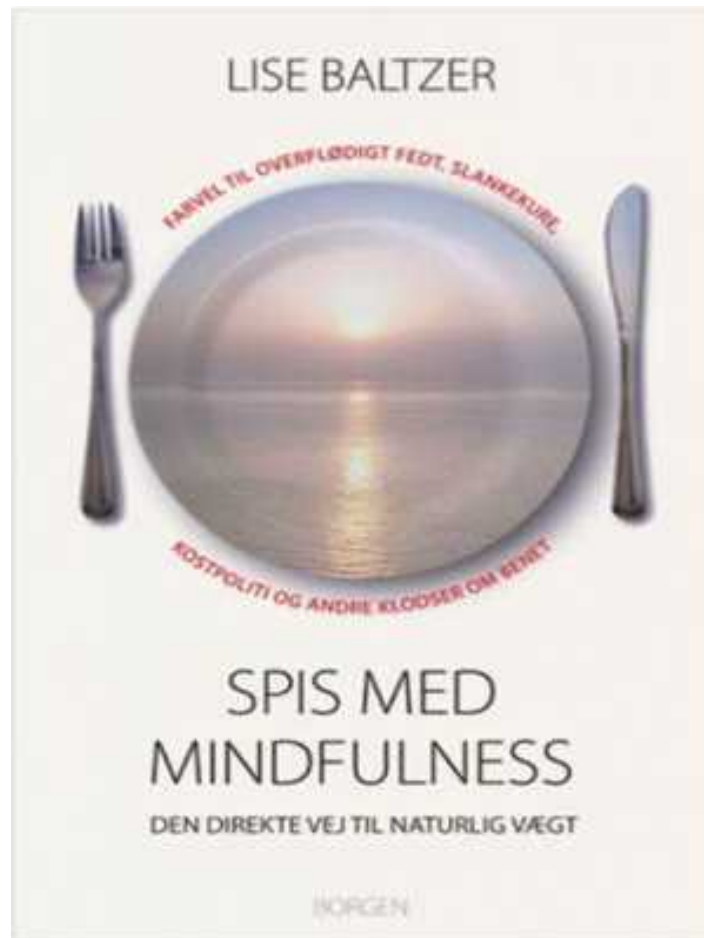


## Spis med mindfulness PDF

Lise Baltzer



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



Forfatter: Lise Baltzer  
ISBN-10: 9788721036744  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4970 KB

**BESKRIVELSE**

»... overflødiggor de hidtil skrevne bøger om slankekuere og diæter.« - Nikoline Werdelin i ugemagasinet Søndag.En selvhjælpsbog, der demonstrerer, hvordan mindfulness kan anvendes som en metode til vægttab. Bogen er organiseret omkring 7 grundlæggende principper,hvor hvert princip er beskrevet i et kapitel for sig med tilhørende små skræddersyede mindfulness-øvelser:Mærk maven I & IIMærk madenMærk åndedrættetMærk kroppenMærk følelsenMærk dig selvForfatteren er mindfulness- instruktør og uddanner private og kommunalt ansatte i sin virksomhed i Randers.Lise Baltzer er MA (edu.psych.) med 13-tals kandidatspeciale i "metodeudvikling". Desuden uddannet mindfulness instruktør hos blandt andre Jon Kabat-Zinn ("Lige meget hvor du går hen er du der"). Psykoterapeut med en 3-årig efteruddannelse for psykologer i traumeorienteret psykoterapi (Somatic Experience-metoden kendt bl.a. gennem vores bøger "Væk tigreren" og "Traumehealing").[www.houseofmindfulness.dk](http://www.houseofmindfulness.dk)

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Spis med mindfulness - den direkte vej til naturli, Lise Baltzer, emne: krop og sundhed, Næsten ny, ulæst fagbog om sundhed og kost. Udgivet i 2012, 1. udgave

[www.kopk.dk](http://www.kopk.dk)

En af de hjemmeopgaver vi fik med os fra kurset i onsdags, var at vi skulle spise 1 måltid om dagen mindfuldt. Vi lavede "rosinøvelsen" som nogle måske også ...

## **SPIS MED MINDFULNESS**

[Læs mere ...](#)