

Søgeord: download Mindfulness og meditation i liv og arbejde pdf bøg, Mindfulness og meditation i liv og arbejde mobi, Mindfulness og meditation i liv og arbejde epub online gratis, Mindfulness og meditation i liv og arbejde torrent, Mindfulness og meditation i liv og arbejde læses online, digitaliseret Mindfulness og meditation i liv og arbejde pdf

Mindfulness og meditation i liv og arbejde PDF

Jens-Erik Risom



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Jens-Erik Risom

ISBN-10: 9788741257891

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2854 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness er blevet beskrevet som en anden måde at bruge opmærksomheden på – en måde, som kan være en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger som f.eks. stress, angst, kronisk smerte og depression. Bogen gennemgår mindfulness-metodens baggrund og sammenhæng med psykologiske og eksistentielle problemstillinger. Centralt står bevidsthedslivets grundvaner, som meditationstræningen konkret rettes imod. Bogen viser metodens kliniske og kreative anvendelsesmuligheder, f.eks. i psykoterapi, stress-behandling, innovation og personlige modningsprocesser.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Se billigste Mindfulness og meditation i liv og arbejde, E-bog Laveste pris kr. 263,- blandt 6 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du ...

Yoga og mindfulness-kurserne er for dig, der har lyst til at arbejde med indre fordybelse og ydre kontakt gennem yoga, meditation, mindfulness og nærværstræning.

Forfatter: Jens-Erik Risom, Titel: Mindfulness og meditation i liv og arbejde, Pris: 308,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

MINDFULNESS OG MEDITATION I LIV OG ARBEJDE

[Læs mere ...](#)