

Søgeord: download Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave pdfbøg, Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave mobi, Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave epub online gratis, Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave torrent, Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave læses online, digitaliseret Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave pdf

Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave PDF

Jon Kabat-Zinn



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



Forfatter: Jon Kabat-Zinn
ISBN-10: 9788777069994
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3546 KB

BESKRIVELSE

Ny revideret og opdateret udgave af mindfulness-klassikeren. Jon Kabat-Zinns verdenskendte program mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) har skabt et helt nyt felt inden for medicin og psykologi. I *Lev med livets katastrofer*, der er et hovedværk i mindfulness-litteraturen, præsenterer Kabat-Zinn sit banebrydende arbejde og viser, hvordan meditations- og yoga-teknikker kan modvirke stress, skabe balance og velvære i krop og sind og forbedre din generelle livskvalitet, dine relationer og dit sociale netværk. Ved at træne og integrere mindfulness i dit liv fra øjeblik til øjeblik og fra dag til dag kan du lære at håndtere kroniske smerter, fremme optimal helbredelse, reducere angst og styrke din generelle modstandskraft. Denne reviderede og opdaterede udgave indeholder resultater fra den nyeste forskning i mindfulness, en ny introduktion, opdateret statistik og en omfattende revideret læseliste. *Lev med livets katastrofer* er en bog for unge og gamle, raske og syge og alle dem, der ønsker at leve et sundere, rigere og mere meningsfuldt liv i vores hektiske verden.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Lev livets på Kelkoo. Sammenlign tilbud på Lev livets i kategorien Bøger & blade fra en række online butikker samlet på et sted. Spar penge, når du køber ...

"Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave" [2. udgave, 3. oplag] af Jon Kabat-Zinn - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Psykologi ...

og opdateret udgave Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave. På lager. 1 - 2 dage. 400 kr. ... og opdateret udgave Lev med livets katastrofer, ...

LEV MED LIVETS KATASTROFER, REVIDERET OG OPDATERET UDGAVE

[Læs mere ...](#)