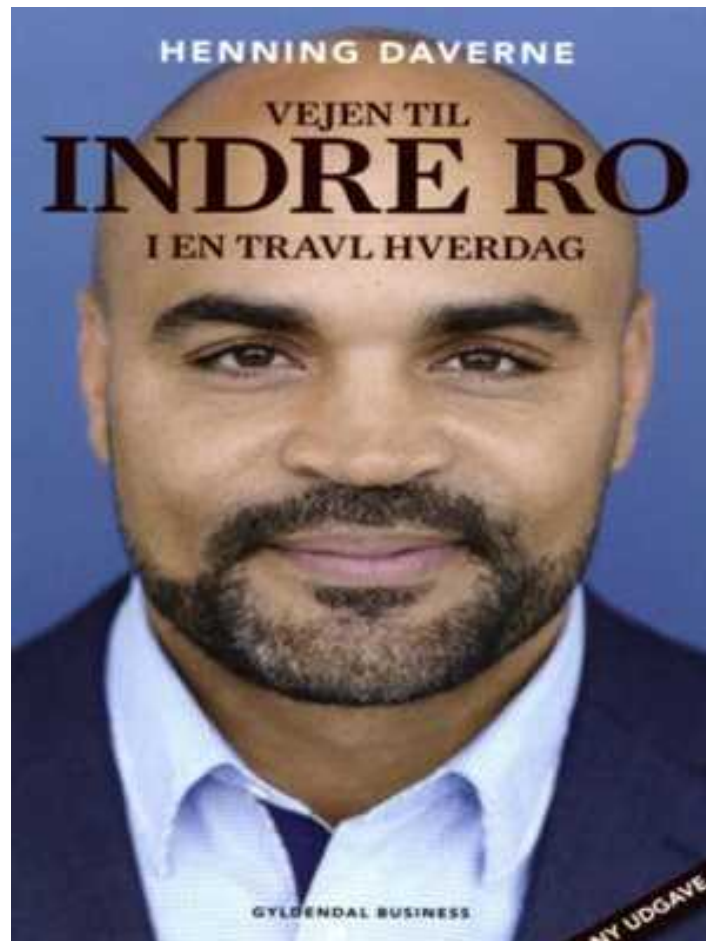


Søgeord: download Vejen til indre ro i en travl hverdag pdf bøg, Vejen til indre ro i en travl hverdag mobi, Vejen til indre ro i en travl hverdag epub online gratis, Vejen til indre ro i en travl hverdag torrent, Vejen til indre ro i en travl hverdag læses online, digitaliseret Vejen til indre ro i en travl hverdag pdf

Vejen til indre ro i en travl hverdag PDF

Henning Daverne



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



Forfatter: Henning Daverne

ISBN-10: 9788702131338

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4734 KB

BESKRIVELSE

Hvis meditation var en pille, som kunne give dig større indvendig ro, mindre stress, bedre kropsligt velvære og mere succes i erhvervslivet, ville du så tage den? Ved at integrere meditation som et værktøj i sin hverdag, kan man opnå alle disse fordele. Det er en udbredt opfattelse, at meditation er noget der kræver fred og ro, lotusstilling, lukkede øjne og tændte røgelsespinde. Det er svært at forestille sig for et travlt karrieremenneske, der ofte ikke engang får tid til frokost. Men Henning Daverne er ikke i tvivl: hvis du ønsker at fokusere din opmærksomhed og blive den bedste udgave af dig selv, er meditation et fantastisk redskab. Bogen giver en velskrevet og kvalificeret hjælp til at finde den indre ro i en travl hverdag – og den gode begrundelse for at gå i gang med at meditere. Bare 4x5 minutter om dagen kan gøre en forskel. Bogen indeholder også QR-koder med adgang til meditationsøvelser – og så er hjælpen til at komme i gang lige for. Henning Daverne har undervist mere end 20.000 mennesker og betragtes i dag som en af spidskompetencerne i Danmark inden for Erhvervsmeditation. Han har en baggrund indenfor kampsport, fitness, traditionel kinesisk medicin og selvudvikling. Han rangerer blandt de højest graduerede kampkunstsudøvere i Europa. Meditation er ikke bare en personlig sag, som er løsrevet fra dagligdagens gøremål – også arbejdet. ”Jeg ser netop meditation som en forudsætning for at agere bedst muligt i alle livets sammenhænge – og i høj grad også på arbejde.. meditation er først og fremmest et værktøj og en tilstand, som den vestlige verden først er ved at forstå omfanget af”, mener Henning Daverne Bogen henvender sig til alle travle mennesker, der ønsker at finde vejen til en indre ro. Både dem, der i forvejen har en interesse for det spirituelle, og i meget høj grad også til dem, der ikke ved noget om emnet eller ikke tidligere har interesseret sig for spiritualitet. Se Henning Daverne i Go'morgen Danmark Se Henning Daverne, og hør reaktioner på et af hans foredrag.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Vejen til indre ro i en travl hverdag | Henning Daverne

Vejen til indre ro i en travl hverdag af Henning Daverne. Læs om bogen på forhandlerens website... ..Læs anmeldelser og køb bogen billigt.

Ny stress og meditation bog - Vejen til indre ro i en travl hverdag af Henning Daverne. Downloade kapitel 3 i bogen helt GRATIS her.

VEJEN TIL INDRE RO I EN TRAVL HVERDAG

[Læs mere ...](#)