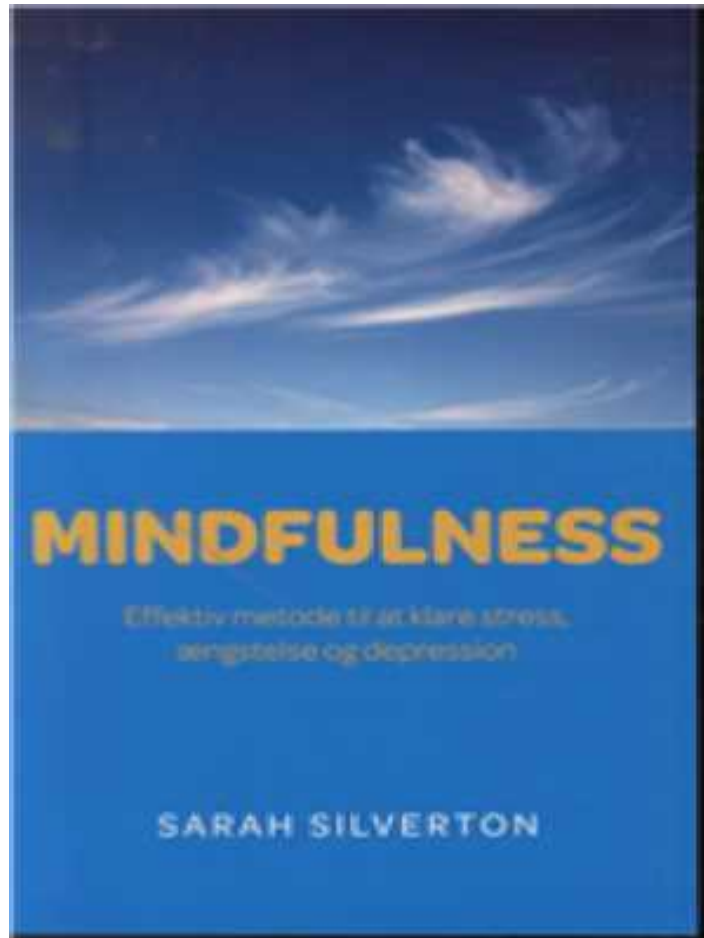


## Mindfulness PDF

**Sarah**



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



Forfatter: Sarah  
ISBN-10: 9788772307497  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2350 KB

## **BESKRIVELSE**

Inspireret af Østens meditative ideer er mindfulness et enkelt, men magtfuldt selvhjælpsværktøj.. Ved at være fuldt til stede i øjeblikket kan du lukke af for hjernens negative sludren og undgå unyttige automatiske reaktioner. Denne banebrydende tilgang til behandling af stress, angst og depressioner bliver nu benyttet af professionelle behandlere indenfor sundhed, pleje og uddannelse.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Her får du mindfulness undervisning på et højt fagligt niveau. Med kropslig tilgang. Mindfulness til dig. Eller i dit job. Mindfulness instruktør. ...

Tilmeld dig en af markedets mest seriøse uddannelser i Mindfulness. Vi har uddannet over 1000 certificerede instruktører fra Seminarer.dk. Læs mere her.

Want try mindfulness meditation but not sure where to begin? We'll show you how to start, feel better, reduce your stress, and enjoy life a little more.

## **MINDFULNESS**

[Læs mere ...](#)