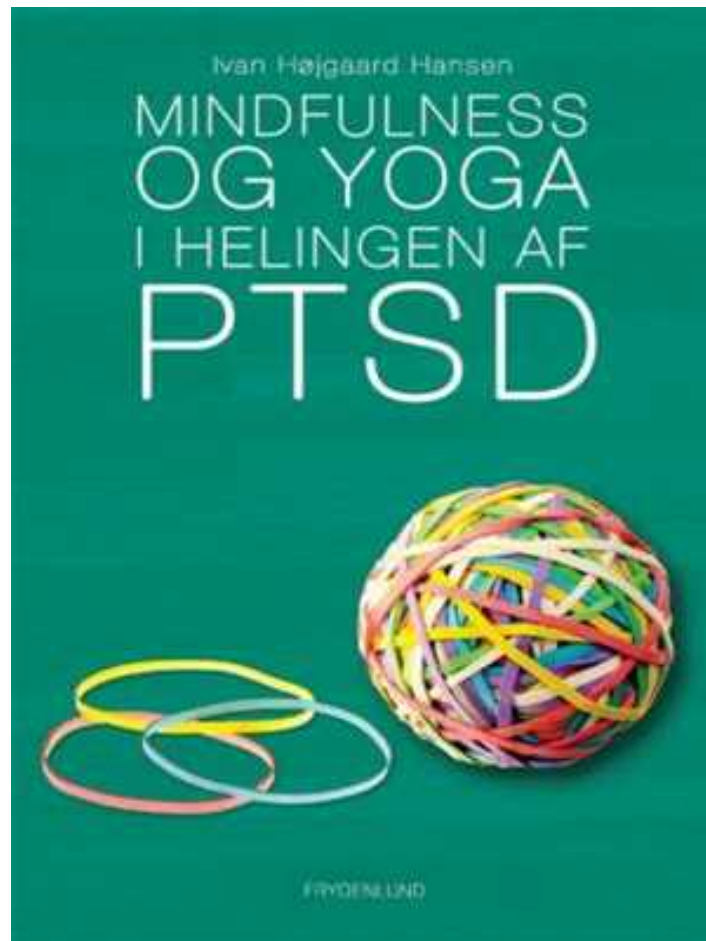


Søgeord: download Mindfulness og yoga i helingen af PTSD pdf bog, Mindfulness og yoga i helingen af PTSD mobi, Mindfulness og yoga i helingen af PTSD epub online gratis, Mindfulness og yoga i helingen af PTSD torrent, Mindfulness og yoga i helingen af PTSD læses online, digitaliseret Mindfulness og yoga i helingen af PTSD pdf

Mindfulness og yoga i helingen af PTSD PDF

Ivan Højgaard Hansen



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



Forfatter: Ivan Højgaard Hansen

ISBN-10: 9788771183351

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2943 KB

BESKRIVELSE

Den første bog på dansk, der viser, hvordan man med succes kan bruge mindfulness og yoga sammen som metode til at fremme heling hos mennesker, der lider af posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD). Kombinationen af mindfulness og fysiske øvelser fra yogaen har vist sig at afstresse den PTSD-ramtes nervesystem på en måde, som kan være vanskelig at opnå ved hjælp af samtaleterapi alene. Mindfulness- og yogaøvelser er effektive i forhold til at skabe nærvær i nuet og til at fremme kvaliteter som mental ro og kropslig velvære. I bogen beskrives tilgangens positive indvirkning på den posttraumatiske stress samt på hjernen og nervesystemet. Teorien underbygges hele vejen igennem af eksempler, psykofysiologisk viden og praktiske øvelser. Tilgangen, der præsenteres i bogen, er særlig anvendelig i arbejdet med: At give den PTSD-ramte større kropslig ro og mentalt velvære. At mindske traumerelateret rumination. At genopbygge den PTSD-ramtes tillid til verden ved at skabe sikkerhed om at være sanseligt til stede i egen krop. Bogen henvender sig til professionelle (psykologer, psykiatere, psykoterapeuter, fysioterapeuter, kiropraktorer og psykomotoriske terapeuter med flere), der ønsker at vide mere om brugen af mindfulness og yoga i behandlingen af PTSD og belastningsreaktioner i øvrigt. Ivan Højgaard Hansen er cand.psych. med egen praksis. Han har gennem mange år dyrket mindfulness og yoga.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mindfulness Og Yoga I Helingen Af Ptsd bog: Den første bog på dansk, der viser, hvordan man med succes kan bruge mindfulness og yoga sammen som metode ...

Pris: 219,-. pocket, 2014. Sendes innen 5-7 virkedager.. Kjøp boken Mindfulness og yoga i helingen af PTSD av Ivan Højgaard Hansen (ISBN 9788771183351) hos ...

MINDFULNESS og YOGA i helingen af PTSD, Af Ivan Højgaard Hansen. Trolde om mennesker som hæ andre i deres vold, Af Henriette Eiby Christensen

MINDFULNESS OG YOGA I HEELINGEN AF PTSD

[Læs mere ...](#)