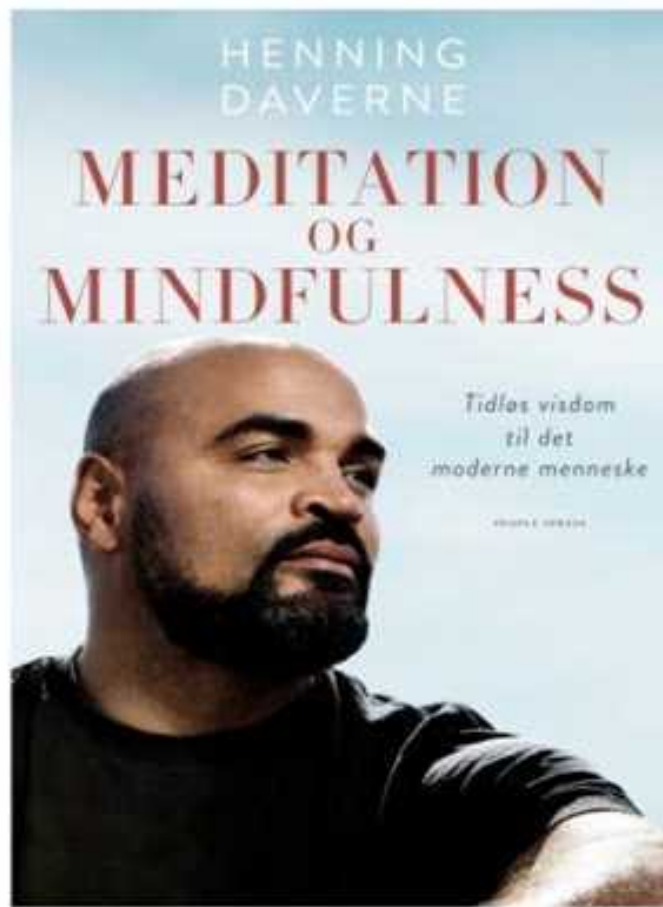


Meditation og mindfulness PDF

Henning Daverne



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Henning Daverne

ISBN-10: 9788771370669

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3126 KB

BESKRIVELSE

Interessen for meditation og mindfulness stiger eksplosivt i disse år. Men hvad er den grundlæggende filosofi egentlig bag disse populære begreber? Og hvordan får du tid til et mere mindfult liv i din i forvejen travle tilværelse? Henning Daverne er en af Danmarks førende eksperter på området, og han giver dig i denne bog en dybere indsigt i, hvad der oprindeligt ligger til grund for Østens tusindårige visdom. I et letforståeligt sprog bliver du guidet igennem begreberne ved hjælp af illustrative eksempler og cases. Bogens øvelser og teknikker gør det nemt for dig at tilegne dig den ny viden, så du kan anvende den med effekt i hverdagen. Her får du den definitive guide til meditation og mindfulness for det moderne menneske. Henning Daverne har en baggrund indenfor kampsport, fitness, traditionel kinesisk medicin og selvudvikling. Henning har undervist mere end 20.000 mennesker og betragtes i dag, som en af spidskompetencerne i Danmark inden for erhvervsmeditation med en række bestsellere bag sig.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Styrk psyken med et afstressende kursusforløb hos LOF Midtjylland. Gennem meditation og mindfulness får du værktøjer til fordybelse, refleksion og ...

De bedste bøger i kategorien Meditation og mindfulness i Psyke og Sjæl

Yoga og Mindfulness kursus på Brandbjerg Højskole: Trænger du til fornyet energi og tid til fordybelse? Vi arbejder med indre fordybelse og ydre kontakt gennem ...

MEDITATION OG MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)