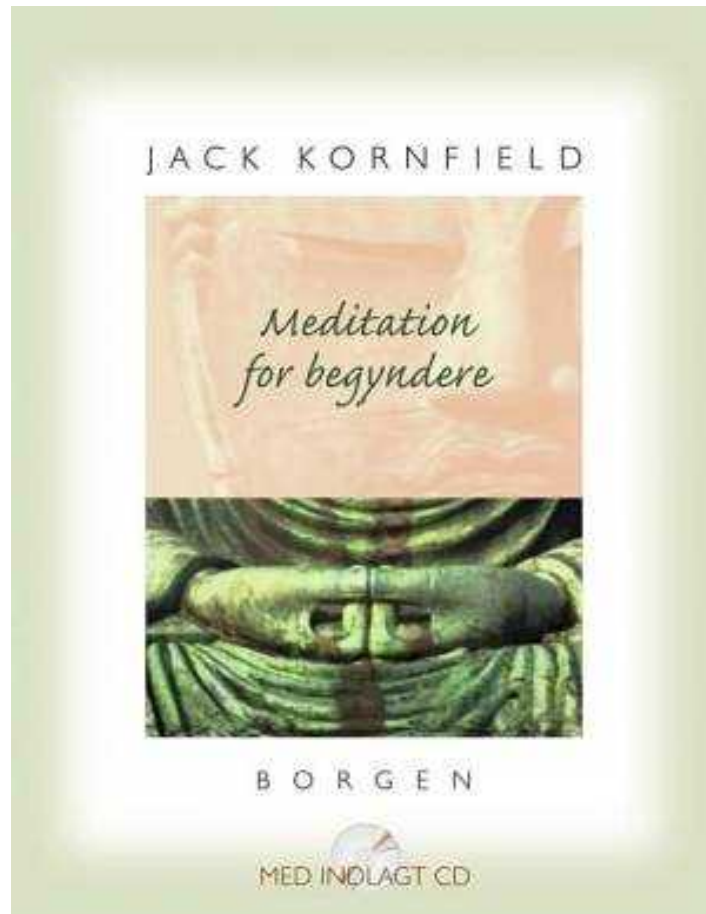


Meditation for begyndere. PDF

Jack Kornfield



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



Forfatter: Jack Kornfield
ISBN-10: 9788721034283
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1205 KB

BESKRIVELSE

Grundbog i meditation til de mange, der hører om og tiltrækkes af meditationens velsignelser og som har brug for en enkel og seriøs indføring i metoden. Bogen har indlagt cd med seks guidede meditationer - en uvurderlig hjælp til begynderen, idet det skaber rum til det egentlige, nemlig fordybelsen, frem for at bruge energien på, hvordan meditationen skal gribes an. Bogen er skrevet af Jack Kornfield, som er internationalt kendt forfatter og klinisk psykolog, uddannet i meditation i klostre i Thailand, Burma og Indien, og som har praktiseret og undervist i meditation i mere end 30 år. Fundamentet er buddhistisk, men tilpasset det vestlige menneskes behov, idet de åbenlyse gevinster ved meditation og det, der sker i processen forklares enkelt og ligetil. De seks guidede meditationer fokuserer på hhv. åndedrættet, sansning af kroppen, følelser og emotioner, observation af tanker, tilgivelse og kærlig imødekommenhed. I det efterhånden store udbud af meditationsbøger markerer Kornfields bog sig som en yderst seriøs begynderbog for dem, der vil i gang og mener det alvorligt.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Meditation for begyndere . Peter Lykkehus Start: Mandag 04-02-2019, kl. 17:30 AOF Kolding (Anden afdeling) KUC Ågade 27 6000 Kolding Pris i ...

Meditation opfattes i dag af mange som en vigtig modvægt til vores hektiske hverdag, der hos de fleste brager af sted med 100 kilometer i timen. Ved at lære at ...

Køb Meditation for begyndere - E-bog her. Meditation for begyndere - E-bog af Jack Kornfield. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog ...

MEDITATION FOR BEGYNDERE.

[Læs mere ...](#)