

Det hele menneske PDF

Gunilla Kromann Haarsted



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



Forfatter: Gunilla Kromann Haarsted

ISBN-10: 9788771150698

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1627 KB

BESKRIVELSE

Det hele menneske er en praktisk trin-for-trin selvhjælps-bog til at finde større helhed i tilværelsen, trods et hektisk hverdagslig. Under de fire overskrifter: At være til stede; At følge sit hjerte; At acceptere; At give slip - instruerer bogen i lette krops-øvelser og meditationer, som modvirker stress symptomer. Meditationerne er indtalt på bogens CD. Bogen er blevet til, efter at forfatteren selv oplevede stressreaktioner og begyndte at bruge de redskaber, der ligger i yoga, kropsterapi og meditation. Samtidig bygger bogen på åndelige traditioner, delvis fra Østen, men især fra kristendommen. Gunilla Kromann Haarsted er cand.theol. og sognepræst. Har tidligere arbejdet som forlagsredaktør og sekretariatsleder for Tandsundhed uden grænser. Gunilla Kromann Haarsted er efteruddannet i kognitiv coaching og som mindfulness-instruktør fra Center for Kognitiv Terapi & Supervision.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Nu fælder lækatten sin sommerdragt, der er gråbrun på oversiden med gulbrun bug og sort halespids. Vinterdragten der vokser frem er hvid med sort halespids - og ...

Hun forklarer og formidler hele tiden, at sygepleje er et samspil mellem patient og sygeplejerske, ... hvilke fordringer mødet med det andet menneske stiller.

Det hele menneske er bogen til alle, der har brug for enkle og brugbare redskaber til at skabe tid, rum og et større perspektiv på en stresset hverdag. Med afsæt i ...

DET HELE MENNESKE

[Læs mere ...](#)