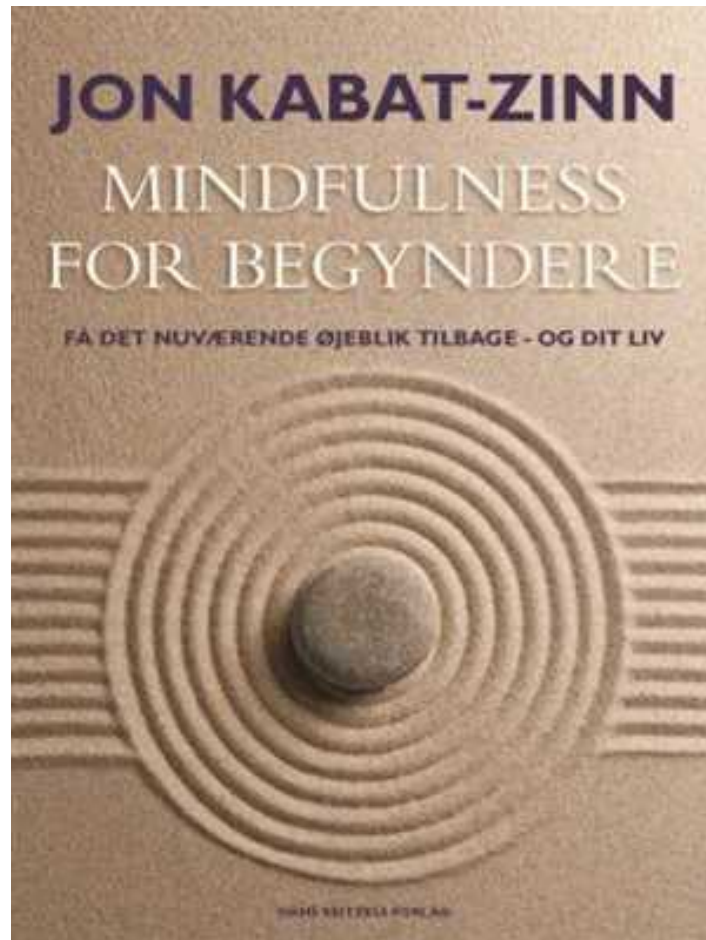


## Mindfulness for begyndere PDF

**Jon Kabat-Zinn**



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



Forfatter: Jon Kabat-Zinn  
ISBN-10: 9788741259932  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2981 KB

**BESKRIVELSE**

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

3 Mindfulness øvelser som du kan lave hjemme. Når du indfanges af tanker, mister du forbindelsen til dig selv. Mindfulness meditation skaber nærvær, magi og glæde.

Måske har du hørt om mindfulness og meditation? Men du er i tvivl om, hvordan du skal gribe det an, hvor du skal starte, og hvordan du kommer i gang?

Mindfulness og meditation. Meditation for begyndere Meditation giver bedre velvære og er afstressende.

## **MINDFULNESS FOR BEGYNDERE**

[Læs mere ...](#)