

Tags: När själen får grönska MOBI download; När själen får grönska las online bok; När själen får grönska e-bok apple; När själen får grönska ladda ner pdf e-bok; När själen får grönska epub books download; När själen får grönska bok pdf svenska

När själen får grönska PDF E-BOK

Mette Bohlin,Eva Robild



Författare: Mette Bohlin,Eva Robild

ISBN-10: 9789174246100

Språk: Svenska

Filstorlek: 3809 KB

BESKRIVNING

Att fågelsång, porlande vatten, en viskande skog och en obruten horisont kan ge sinnesro, det vet vi, det känner vi. Nu visar även forskningen ett allt tydligare samband mellan hälsa och natur. Vi behöver vistas i gröna rum för återhämtning, läkning och inspiration. I När själen får grönska berättar Eva Robild sakligt och personligt om hur värdefull naturen och trädgården har varit och är för henne, och hur hon i svåra stunder sökt sin tillflykt till strand och skog, utan att mötas av dömande och krav. Hon berättar hur man kan utöva trädgårdsterapi genom att skapa och plantera växter till en egen grön oas. Och om hur yoga, meditation eller en medveten promenad i naturen fyller kroppen med ?grön medicin?.Varje kapitel avslutas med enkla konkreta övningar som knyter oss närmare naturen och våra känslor, till exempel genom medveten närvaro, meditation, bärplockning, att rensa ogräs eller att bara gå barfota. Texten är illustrerad med Lina Karna Kippels stämningsfyllda bilder.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

När själen får grönska | Norrköping Gratistidning

När själen får grönska av Eva Robild Att fågelsång, porlande vatten, en viskande skog och en obruten horisont kan ge sinnesro, det vet vi, det känner vi. Nu ...

När själen får grönska - Böcker - CDON.COM

Idag är jag hemma med svidande, hostig hals och snuviga näsa. Vad gör man då? Jag plockar fram och fortsätter läsa "När själen får grönska".

När själen får grönska av Eva Robild - provlas.se

I "När själen får grönska" berättar Eva Robild om hur värdefull naturen och trädgården har varit och är för henne, och hur hon i svåra stunder sökt sin...

LÄS MER