

Tags: 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka epub books download; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka e-bok apple; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka MOBI download; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka ladda ner pdf e-bok; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka las online bok; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka bok pdf svenska

52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka PDF E-BOK

Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström

ISBN-10: 9789174247442

Språk: Svenska

Filstorlek: 1433 KB

BESKRIVNING

Mindfulness är att vara närvarande i nuet, att lyssna till sig själv, till kroppens signaler och vara lyhörd för sina behov. Men det är ingen snabbmetod, den kräver regelbunden övning. I 52 vägar till mindfulness hjälper Ola Schenström dig att få en bättre, mer närvarande start på veckan genom små övningar som du kan utföra där det passar dig. Ola Schenström är en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Han är en mycket uppskattad föreläsare och kursledare och har tidigare givit ut den populära boken Mindfulness i vardagen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka - Ola Schenström ...

Fynda Mindfulness Schenström billigt här ... Riktigt bra priser på kläder och skor från Filippa K! ... upp till 50%! Stor utförsäljning av regnjackor ...

52 vägar till mindfulness: råd för en bättre vecka (Inbunden, 2017 ...

Gör en bra affär på 52 vägar till mindfulness: råd för en bättre vecka (Inbunden, 2017) Lägst pris just nu 187 kr bland 7 st butiker. Varje månad hjälper vi ...

52 vägar till mindfulness - Mindfulnesscenter

52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka (Innbundet) av författare Ola Schenström. Pris kr 209. Se flere bøker fra Ola Schenström.

52 VÄGAR TILL MINDFULNESS : RÅD FÖR EN BÄTTRE VECKA

LÄS MER