

Tags: Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi las online bok; Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi e-bok apple; Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi MOBI download; Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi epub books download; Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi ladda ner pdf e-bok; Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi bok pdf svenska

Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi PDF E-BOK

Yoshifumi Miyazaki



Författare: Yoshifumi Miyazaki

ISBN-10: 9789177832669

Språk: Svenska

Filstorlek: 3448 KB

BESKRIVNING

Vetenskap möter natur och mindfulness i den här boken om trädens helande kraft. Begreppet shinrin yoku eller "skogsbad" myntades i Japan på 1980-talet och betyder bokstavligt talat att bada i den atmosfär som finns i skogen. Många människor har ett särskilt förhållande till träd, och instinktivt vet vi att vi mår bättre i naturen. Här guidar den japanske forskaren Yoshifumi Miyazaki dig i hur man utövar shinrin yoku. Han redogör också för de vetenskapliga bevis som finns för skogsterapins positiva effekter, bland annat sänkta stressnivåer, stärkt immunförsvar och positiv sinnesstämning. Shinrin yoku är en naturlig metod för välbefinnande som används i många länder runt om i världen. Boken ger dig de kunskaper du behöver för att pröva på shinrin yoku, oavsett om du väljer att följa ett helt program eller bara tillbringar mer tid i din lokala park. I Japan är shinrin yoku den snabbast växande formen av mindfulness och man har kunnat visa att det kan bidra till att: * sänka blodtrycket * minska stress * förbättra hjärt- och kärlhälsan * minska blodsockernivåerna * förbättra minne och koncentration * bota depression * höja smärtgränsen * boosta immunförsvaret * öka kroppens produktion av anticancerprotein * gå ner i vikt Yoshifumi Miyazaki är professor vid Chibas universitet och en av Japans främsta inom Shinrin Yoku. I boken Shinrin Yoku: Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi berättar han hur skogsterapi fungerar, vad som händer med våra kroppar och sinnen, hur man kan använda det på olika sätt och hur man även kan utöva Shinrin Yoku i sitt hem med hjälp av olika aktiviteter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi ...

Logga in Bli medlem. ... Vetenskap möter natur och mindfulness i den här boken om trädens helande kraft. Begreppet shinrin yoku eller "skogsbad" myntades i ...

Boktips: Tio bra böcker om mindfulness, yoga och ... - bokatugg.se

Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi.pdf --- Janesh Vaidya --- 9789177832669 Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och

Shinrin Yoku: Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi av ...

Shinrin Yoku Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi av Yoshifumi Miyazaki, forskare inom skogsterapi . Shinrin Yoku Bli friskare och lyckligare med natur ...

Shinrin yoku : bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi

LÄS MER