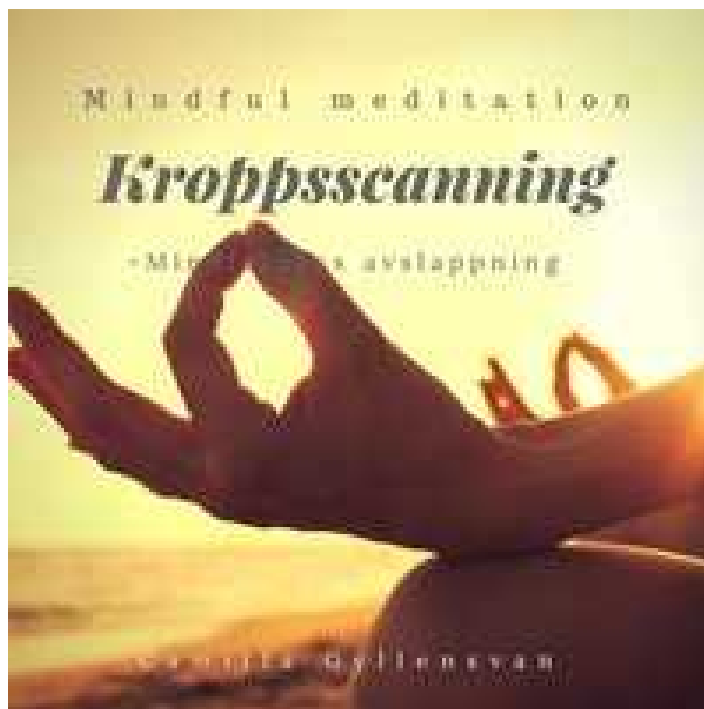


Tags: Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning bok pdf svenska; Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning ladda ner pdf e-bok; Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning las online bok; Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning e-bok apple; Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning epub books download; Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning MOBI download

Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning PDF E-BOK

Camilla Gyllensvan



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739056

Språk: Svenska

Filstorlek: 4185 KB

BESKRIVNING

LIGGANDE KROPPSCANNING Är en av de mest populära mindfulness övningarna och används ofta för att somna och sova bättre, släppa stress och lära känna igen kroppens signaler samt för att ge dig själv vila och ny energi. Den här mindfulness övningen kan du göra liggande eller sittande. Slut dina ögon och slappna av. Detta är en meditation särskilt lämpad för att öva sig i att ge efter och släppa taget. Andas in genom näsan och låt luften fylla lungorna ända ned i magen och låt luften sakta gå tillbaka samma väg ut igen. Varje gång du andas in kan du tänka "släpp", och när du andas ut "taget". Varje gång du andas ut sjunker du allt djupare ner mot underlaget, du blir mer avslappnad och avkopplad. Syftet med att träna mindfulness och den här övningen handlar om att bli medveten om kroppen och dess signaler. Många finner denna övning avkopplande och avstressande och vissa somnar av övningen, Därför lämpar den sig även att göra på kvällen för att vara mer avslappnad och redo för sömn. Många upplever att de har en djupare sömn och somnar lättare efter att regelbundet använt sig av denna övning. Den passar likabart att göra på morgonen som på dagen. För bästa resultat rekommenderar vi dig att regelbundet lyssna på denna inspelning, gärna 21 dagar i följd och sedan närhelst du vill. Ju mer du lyssnar desto lättare kommer du slappna av och känna dig mer utlivad. Du kan med fördel kombinera den med någon av de andra inspelningarna i Mindful meditation serien. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer. Hon är utbildad i KBT, ACT och mindfulness. Samt arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste tio åren har hon coachat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. För mer info besök www.camillagyllensvan.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness - Vad är det och hur fungerar det? - Learning to Sleep

Pris: 131 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning av Camilla Gyllensvan (ISBN 9789188739056) hos Adlibris.

Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning PDF EPUB LÄSA ladda ...

Sov gott- avslappning för djup sömn; Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning m.fl. Gå till mobilversionen av bokus.com. BOKREA - fynda från 15 kr!

Kroppsscanning - Mindfulnesscenter

Liggande Andningsankare - Duration: ... Muskulär avslappning - Duration: ... Kroppsscanning
Mindfulness - Duration: ...

Liggande kroppsscanning- Mindfulness avslappning

LÄS MER