

Tags: Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro las online bok; Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro e-bok apple; Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro MOBI download; Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro bok pdf svenska; Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro epub books download; Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro ladda ner pdf e-bok

Yoga-Mindfulness : praktiska övningar för medveten närvaro PDF E-BOK

Bikash Acharya



Författare: Bikash Acharya
ISBN-10: 9789163794964
Språk: Svenska
Filstorlek: 3595 KB

BESKRIVNING

Du lär dig övningarna steg för steg. Du kommer att förstå hur du kan bemästra din stress, oro och sinnets turbulens, samtidigt som du utvecklar ditt kroppsliga och själsliga välmående. Bikash Acharya har en fil. mag. i psykologi och är leg. KBT psykoterapeut. Han har arbetat med stressfrågor och personlig utveckling i 30 år. Idag är han konsult inom medicinsk yoga och forskar kring utmattningsdepression och stressfrågor på Karolinska institutet. Bikash Acharya är uppväxt i Indien och fick där sin traditionella utbildning inom yoga-mindfulness. Sedan 35 år tillbaka har Bikash verkat som behandlare och lärare i medicinsk yoga och mindfulness i västvärlden och har varit bosatt i Sverige i 25 år. Ett vanligt ordspråk i öst säger att om du saknar något inom dig, hittar du inte heller detta i hela universum. Då vänder man sig till de lärda och kloka människorna för att lära sig hur man kan utvecklas vidare och hitta källan som är grunden för all glädje och för den inre tryggheten. Komplettera gärna med boken Yoga-Mindfulness - 12 lektioner steg för steg. Mindfulness-, kognitiv beteendeterapi- och yogaforskning pågår i hela världen. Mer information kan hittas hos: PubMed.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness - barayoga.se

Encuentra Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro de Bikash Acharya (ISBN: 9789163794957) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

PDF MINDFULNESS & YOGA - reacta.se

I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro eller medveten närvaro. Metoden kan användas för ...
övningen göra det lättare för dig ... praktiska -tips ...

PDF MINDFULNESS & YOGA - reacta.se

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja
Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

LÄS MER