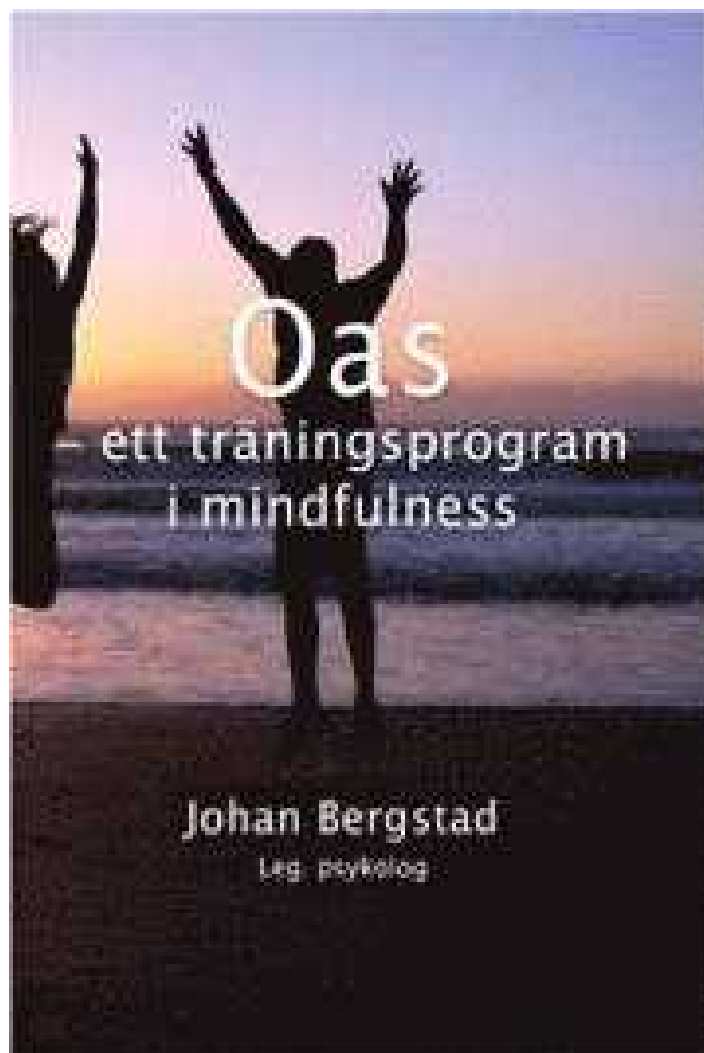


Oas - ett mindfulnessprogram PDF E-BOK

Johan Bergstad



Författare: Johan Bergstad

ISBN-10: 9789163333071

Språk: Svenska

Filstorlek: 4576 KB

BESKRIVNING

Mindfulness är uppmärksamhet i nuet, med avsikt och utan att värdera. Forskning visar att mindfulness minskar stress, förbättrar sömn och ökar livskvalitén. Träningen sker med tre tekniker: Kroppsscanning är en effektiv avslappningsmetod. Yogarörelserna tånjer på kroppens och sinnets gränser. Sittande meditation höjer koncentration och närvaro. Minnesregeln OAS ger stöd i vardagen: Observera - Acceptera - Svara med handling eller Släpp taget. CD-programmet OAS är framtaget av Johan Bergstad, leg. Psykolog och utbildad mindfulnessinstruktör.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

MP3: Oas-ett mindfulnessprogram inkl. häfte | [MindfulnessAcademy.se](https://www.mindfulnessacademy.se)

Pris: 114 kr. cd-bok, 2009. Tillfälligt slut. Köp boken Oas - ett mindfulnessprogram av Johan Bergstad (ISBN 9789163333071) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr ...

Oas - ett mindfulnessprogram: [Amazon.es](https://www.amazon.es): Johan Bergstad: Libros en ...

Cd-bok med häfte. Ett träningsprogram i mindfulness.

Oas-ett mindfulnessprogram - Amuletten

Mindfulness är uppmärksamhet i nuet, med avsikt och utan att värdera. Forskning visar att mindfulness minskar stress, förbättrar sömn och ökar livskvalitén ...

Oas - ett mindfulnessprogram

LÄS MER