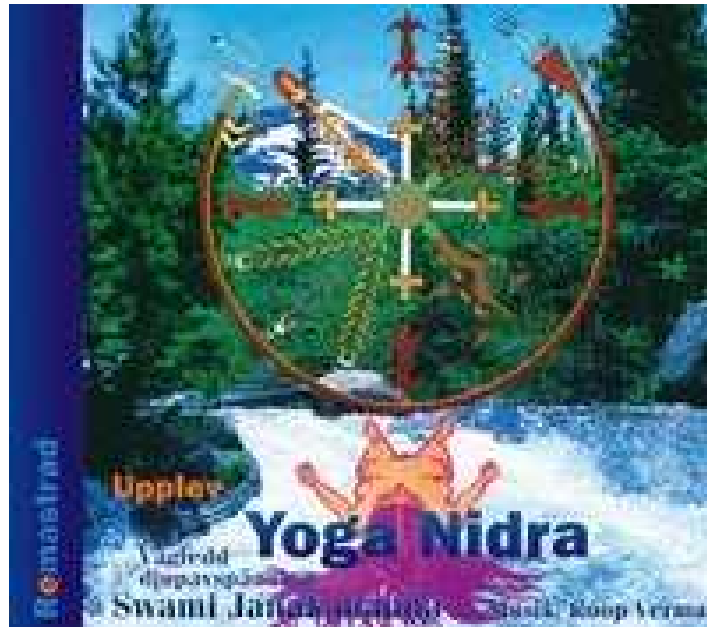


Tags: Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) las online bok; Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) MOBI download; Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) epub books download; Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) bok pdf svenska; Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) ladda ner pdf e-bok; Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) e-bok apple

Upplev Yoga Nidra : vägledd djupavspänning (Remastrad) PDF E-BOK

Swami Janakananda Saraswati



Författare: Swami Janakananda Saraswati

ISBN-10: 9789197789431

Språk: Svenska

Filstorlek: 2730 KB

BESKRIVNING

Innehåller två djupavspänningar, på 20 minuter och 45 minuter. Swami Janakananda guidar dig genom en djup avslappning av kropp och sinne. Med CD:n kommer en 24 sidors bok om Yoga Nidra, och hur man får det fulla utbytet av de två avspänningarna. Speltid 76 minuter."Avspänning är ett tillstånd. Det uppnås bäst genom en teknik som utlöser det. Blodtrycket normaliseras, immunförsvaret stärks, hjärnan slappnar av och samarbetar bättre. Alla kroppens organ och sinnen får en vila som sömnen sällan ger. Därför skärps sinnena och du känner dig i fin form efteråt. Ju bättre du känner till Yoga Nidra, desto lättare glider du in i det avspända tillståndet. Efterhand som du lär känna harmonin kan du framkalla den på ett ögonblick - mitt i dagens aktiviteter. Det speciella med Yoga Nidra är att den berör alla delar av ditt väsen med de olika metoderna som den innehåller. Efter att grundligt ha gjort kroppen och sinnet medvetna och avspända använder jag bl a chakranas mantra (bestämda ljudstavelser) och visuella symboler - till att väcka och harmonisera dessa energi- och medvetandeområden. I bakgrunden finns ljud från moder jord och musik av Roop Verma. Han är den första som spelad in chakranas uråldriga ljudsymboler - dem upplever du tillsammans med min vägledning under den djupa Yoga Nidra.? (Swami Janakananda)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Upplev Yoga Nidra - Vägledde djupavspänning (digital) - yogabutiken.se

Hinta: 16,50 €. cd, 2013. Lähetetään 1-3 arkipäivässä.. Osta kirja Upplev Yoga Nidra : vägledde djupavspänning (Remastrad) Swami Janakananda Saraswati ...

Upplev Yoga Nidra : vägledde djupavspänning (Remastrad) - Saraswati ...

Söker du efter "Upplev Yoga Nidra : en vägledde djupavspänning" av Janakananda Saraswati Swami? Du kan sluta leta. Våra experter i antikvariat hjälper dig ...

Avslappnings Cd REA/Billiga - alltidrea.se

Upplev Yoga Nidra : vägledde djupavspänning (Remastrad) Bookoutlet.se. Besök butik . Senast uppdaterad 12.01.2019. 99 kr. inkl. frakt: 108 kr

UPPLEV YOGA NIDRA : VÄGLEDD DJUPAVSPÄNNING (REMASTRAD)

LÄS MER