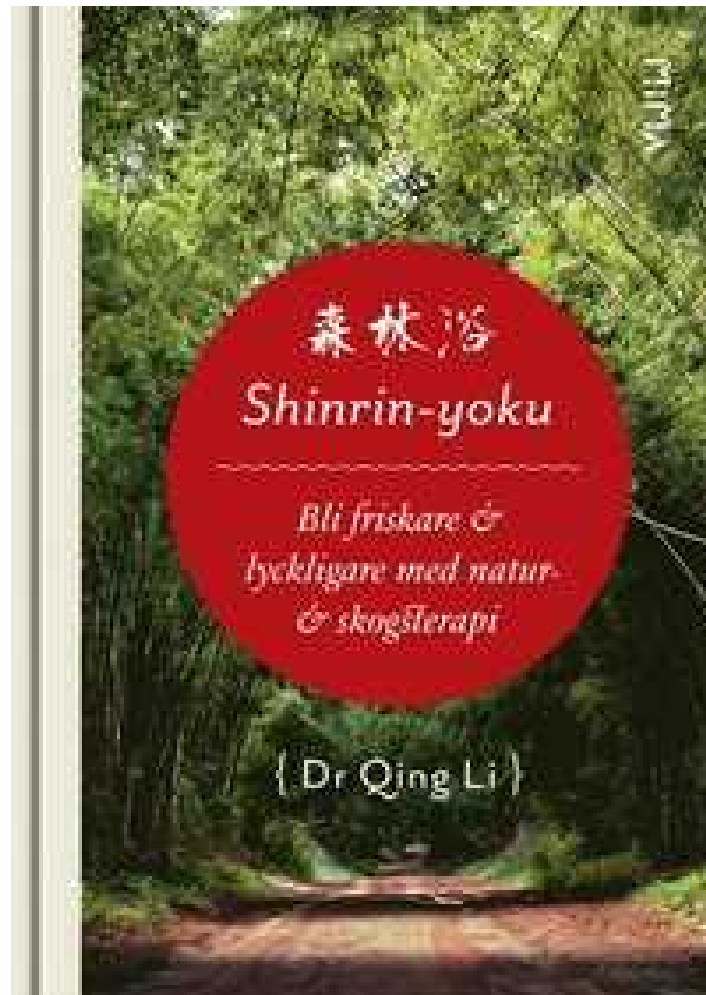


Tags: Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi bok pdf svenska; Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi epub books download; Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi las online bok; Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi ladda ner pdf e-bok; Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi e-bok apple; Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi MOBI download

Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi PDF E-BOK

Qing Li



Författare: Qing Li
ISBN-10: 9789188681973
Språk: Svenska
Filstorlek: 3373 KB

BESKRIVNING

Hur kan mer tid i skogen hjälpa dig till god hälsa och lycka? SHINRIN-YOKU är den japanska termen för trädens hälsobringande effekter. Genom att tillbringa mer tid i skogen kan du finna en väg till inre frid. I Japan har Shinrin-yoku varit etablerat sedan länge och metodens positiva inverkan på hälsan vare sig det handlar om en stilla skogspromenad, en kortare stund i parken eller om att försiktigt tassa barfota över gräset har blivit erkänd världen över. I den här boken visar Dr Qing Li hur du genom att tillbringa mer tid i naturen och bland träd kan sänka blodtryck och stressnivåer, och även förbättra ditt immunförsvar och öka din livslust. Shinrin-yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi erbjuder såväl fascinerande fakta om trädens läkande egenskaper som konkreta övningar för dig som känner att livet rusar för snabbt. En karta till den ostörda plats som allt för många av oss förlorat vägen till. Dr Qing Li är docent vid Nippon Medical School i Tokyo och en av världens ledande experter på natur- och skogsterapi. Han är även generalsekreterare för The International Society of Nature & Forest Medicine, samt en av ledarna för Japanska natur- & skogsterapi-sällskapet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

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

Shinrin-Yoku: Bli friskare och lyckligare med natur- och skogsterapi

Ransäters antikvariat och bokhandel | Bokbörsen

Hur kan mer tid i skogen hjälpa dig till god hälsa och lycka? SHINRIN-YOKU är den japanska termen för trädens hälsobringande effekter. Genom att tillbringa mer ...

Aktuellt | Shinrin-Yoku Sweden

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

SHINRIN-YOKU : BLI FRISKARE & LYCKLIGARE MED NATUR- & SKOGSTERAPI

LÄS MER