

Tags: Vägledde Meditation av Tomas Enhager epub books download; Vägledde Meditation av Tomas Enhager bok pdf svenska; Vägledde Meditation av Tomas Enhager ladda ner pdf e-bok; Vägledde Meditation av Tomas Enhager MOBI download; Vägledde Meditation av Tomas Enhager e-bok apple; Vägledde Meditation av Tomas Enhager las online bok

Vägledde Meditation av Tomas Enhager PDF E-BOK

Tomas Enhager



Författare: Tomas Enhager

ISBN-10: 9789177470595

Språk: Svenska

Filstorlek: 1212 KB

BESKRIVNING

Meditation, såsom i det stora så och i det lilla Du kanske vet hur man slappnar av. Och hur man känner sig nära sitt innersta, och även sin omgivning. Vill du fördjupa denna förmåga, eller påbörja den processen om du inte riktigt känner att du är där än, så är detta du söker. Tomas Enhager har levt som munk under fem år på 80-talet och har lärt ut meditation till många tusen personer över hela världen. Självlärde han sig meditation och yoga 1975. Under den här meditationen låter Tomas dig få slappna av djupt mentalt, och leder dig sedan långt ut i kosmos och lika långt in i din fysiska kropp för att till sist få uppleva hur allt hör ihop, så som i det stora så ock i det lilla. Tomas meditation ger dig en genomgripande upplevelse av dig själv, bortom tankar och känslor. Därifrån kan du skapa vad du vill i ditt liv. Sedan 1979 har Tomas Enhager coachat, föreläst och utbildat inom personlig utveckling för topppresterande idrottare, musiker och artister, för ledare och säljare i näringslivet. Instruktion: Lyssna på Tomas spår i högtalare eller hörlurar när du sitter stilla och helst med slutna ögon. 36 min 18 sec

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ladda ner Harmoni - vägledd meditation - Lina Molander

Att somna - vägledd meditation. Om du upplevt det jobbigt att inte kunna somna när du är trött är du inte ensam. Det är alltför vanligt att vi ligger ...

Unga vuxna e-ljudbok - Biblioteken i Borås stad

Meditation, såsom i det stora så och i det lilla Du kanske vet hur man slappnar av. Och hur man känner sig nära sitt innersta, och även sin omgivning. Vill du ...

Tomas Enhager - Ljud CD

Att somna - vägledd meditation. Om du upplevt det jobbigt att inte kunna somna när du är trött är du inte ensam. Det är alltför vanligt att vi ligger ...

VÄGLEDD MEDITATION AV TOMAS ENHAGER

LÄS MER