

Tags: 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka e-bok apple; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka MOBI download; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka epub books download; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka las online bok; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka bok pdf svenska; 52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka ladda ner pdf e-bok

---

## **52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka PDF E-BOK**

**Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström**



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström

ISBN-10: 9789174247640

Språk: Svenska

Filstorlek: 4492 KB

## BESKRIVNING

Mindfulness är att vara närvarande i nuet, att lyssna till sig själv, till kroppens signaler och vara lyhörd för sina behov. Men det är ingen snabbmetod, den kräver regelbunden övning. I 52 vägar till mindfulness hjälper Ola Schenström dig att få en bättre, mer närvarande start på veckan genom små övningar som du kan utföra där det passar dig. Ola Schenström är en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Han är en mycket uppskattad föreläsare och kursledare och har tidigare givit ut den populära boken Mindfulness i vardagen. Illustratör: Isabelle Norman Sällström

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka - Ola Schenström ...**

Meditation & Mindfulness. Musik. Mystik & Kabbala. Mytologi & Jordreligion ...

### **LIBRIS - 52 vägar till mindfulness**

52 vägar till mindfulness: Råd för en bättre vecka - Ebook written by Ola Schenström. Read this book using Google Play Books app on your PC, android ...

### **Schenström Ola - 52 Vägar Till Mindfulness - Råd För En Bättre Vecka ...**

52 vägar till mindfulness innehåller enkla övningar i mindfulness för varje vecka och är en del i det stora ... Vi blir bra på det vi övar! En smakfull ...

**52 VÄGAR TILL MINDFULNESS : RÅD FÖR EN BÄTTRE VECKA**

***LÄS MER***