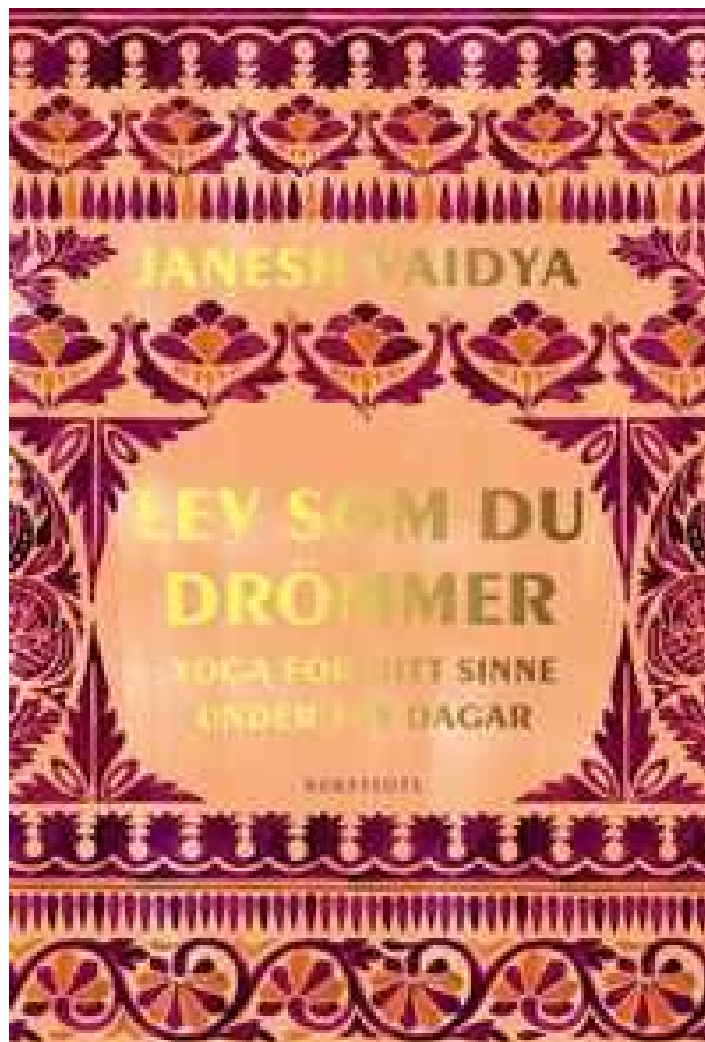


Tags: Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar MOBI download; Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar las online bok; Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar ladda ner pdf e-bok; Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar epub books download; Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar e-bok apple; Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar bok pdf svenska

Lev som du drömmar : yoga för ditt sinne under 105 dagar PDF E-BOK

Janesh Vaidya



Författare: Janesh Vaidya
ISBN-10: 9789113087160
Språk: Svenska
Filstorlek: 3791 KB

BESKRIVNING

I sin nya bok ägnar sig Janesh Vaidya åt sinnets anatomi och visar hur vi kan träna våra sinnen till utveckling. Lev som du drömmer är en praktisk bok för dagliga övningar, uppbyggd så att du ska kunna interagera med din hjärna och ditt hjärta under ett par minuter morgon och kväll - för att komma underfund med dina tankar och känslor på en djupare nivå. Våra känslor påverkar oss i vårt dagliga liv: ledsamhet blir till depression, irritation ger ilska, rädsla ger ångest. Boken hjälper dig att träna sinnen så att du tar in det bästa från yttvärlden, bort från stress och oro. Det blir en sinnesterapi som du utför hemma själv. Allt för att du ska hitta tillbaka till ditt sanna jag och leva som du en gång drömde. Boken bygger på Janesh Vaidyas studier av Mana-shastra, den ayurvediska kunskapen om psykologi. Genom årtionden av studier i Indien och Europa har han utvecklat sinnesyoga-övningar som gör det lätt att praktisera denna uråldriga kunskap även i vår moderna värld. Välkommen att följa med på en 105 dagar lång inre resa!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Psykologi & Andlighet - manadensbok.se

RETREAT VÅREN 2019 Miniretreat för återhämtning 9/3, 13/4 och 11/5 Under dessa ... Du får meditera, göra härligt skön yoga som ... LEV SOM DU DRÖMMER Ny ...

Vaidya, Janesh - Lev som du drömmar - 13087160 - norstedts.se

... Lev som du drömmar är en praktisk bok för dagliga övningar, uppbyggd så att du ska kunna interagera med din hjärna och ditt hjärta under ett ... 105 dagar ...

yoga bok | Jämför pris på yoga bok online - Kelkoo

LeviNuet Visby Gotland. 6 likes. Local Business ... See more of LeviNuet Visby Gotland on Facebook

LEV SOM DU DRÖMMER : YOGA FÖR DITT SINNE UNDER 105 DAGAR

LÄS MER