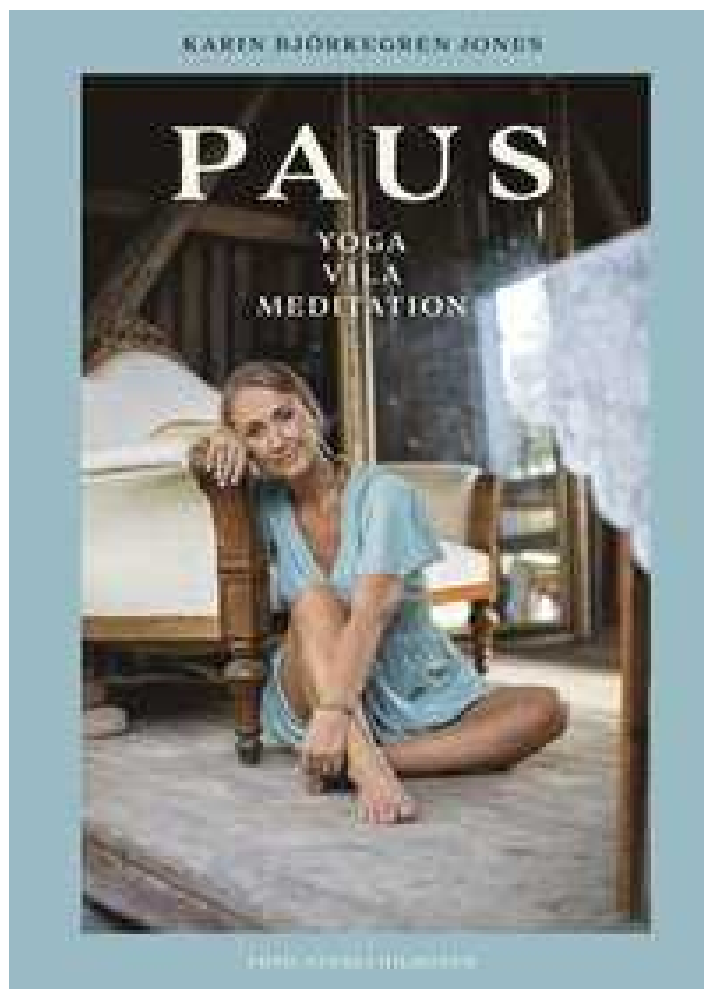


Paus : yoga, vila, meditation PDF E-BOK

Karin Björkegren Jones



Författare: Karin Björkegren Jones

ISBN-10: 9789155266035

Språk: Svenska

Filstorlek: 2144 KB

BESKRIVNING

Kanske känner du att ditt liv snurrar på för fort? Att det innehåller för mycket stress och oro? Här får du hjälp med att skapa och ta vara på pauserna i vardagen. Att ta en paus handlar om att hitta livets mellanrum. De där skarvarna mellan aktiviteter eller stunden mellan en in- och utandning. Ögonblick när allt är stilla. När du hämtar kraft. Vi kan alla behöva stanna upp ibland och njuta av de små sakerna i livet. För det är dessa öar av återhämtning som gör hela skillnaden. Morgonens yogastund i sängen, rasterna på jobbet som tar bort ömhet i rygg och nacke. Tuppluren eller meditationen. Så att du kan varva ner, komma till ro och sedan sova gott på natten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Julmeditation - 10 välgörare i jul - Tara

Pris: 159 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Paus : yoga, vila, meditation av Karin Björkegren Jones på Bokus.com.

Paradis Plage Yoga and Meditation Villa - Villa Surya Morocco

Pris: 165 kr. inbunden, 2018. Ännu ej utkommen. Köp boken Paus - Yoga, vila, meditation av Karin Björkegren Jones (ISBN 9789155266035) hos Adlibris. Fri frakt.

3 Hour Relaxing Guitar Music: Meditation Music, Instrumental ... - YouTube

Vila i 15 minuter med Yoga Nidra en guidad ... Zen Meditation Healing music Deep sleep Relaxing Stress relief Calming music ... Paul Miller 1,898,330 views ...

PAUS : YOGA, VILA, MEDITATION

LÄS MER