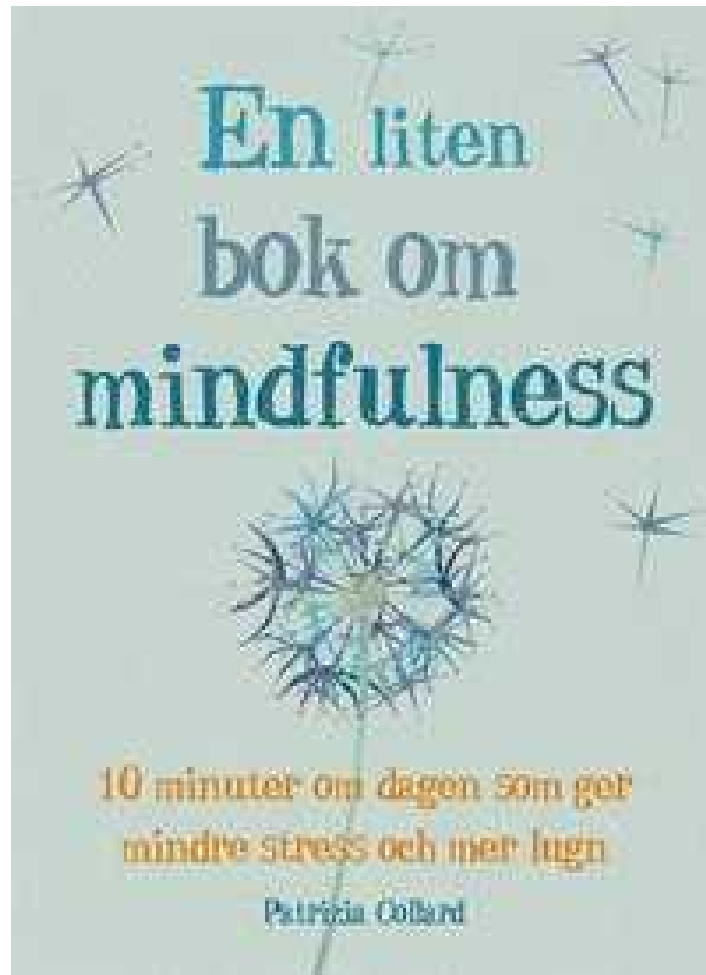


Tags: En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn epub books download; En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn MOBI download; En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn ladda ner pdf e-bok; En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn e-bok apple; En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn bok pdf svenska; En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn las online bok

En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn PDF E-BOK

Patrizia Collard



Författare: Patrizia Collard

ISBN-10: 9789176175439

Språk: Svenska

Filstorlek: 3382 KB

BESKRIVNING

10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn. Det här är en perfekt liten bok med allt man behöver veta för att komma igång med mindfulness. Mindfulness handlar om att släppa alla stressande tankar och vara närvarande i nuet. Man behöver inte meditera i timmar eller rabbla mantran för att uppnå detta. Patrizia Collard visar hur man med hjälp av fem och tio minuter långa övningar uppnår mer lugn och närvaro i sitt liv. Med hjälp av den här boken kan du och hela din familj komma igång med mindfulness.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress ...

Pris: 75 kr. flexband, 2016. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn av Patrizia ...

mindfulness | Bokbörsen

Det är väl inget fel med att inleda en ny. ett liv som ... 10 minuter om dagen som ger mindre stress. ... En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger ...

PDF Kreativa dagboken: ett år med mindfulness PDF E-BOK

10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn. Det här är en perfekt liten bok med allt man behöver veta för att komma igång med mindfulness.

En liten bok om mindfulness : 10 minuter om dagen som ger mindre stress och mer lugn

LÄS MER