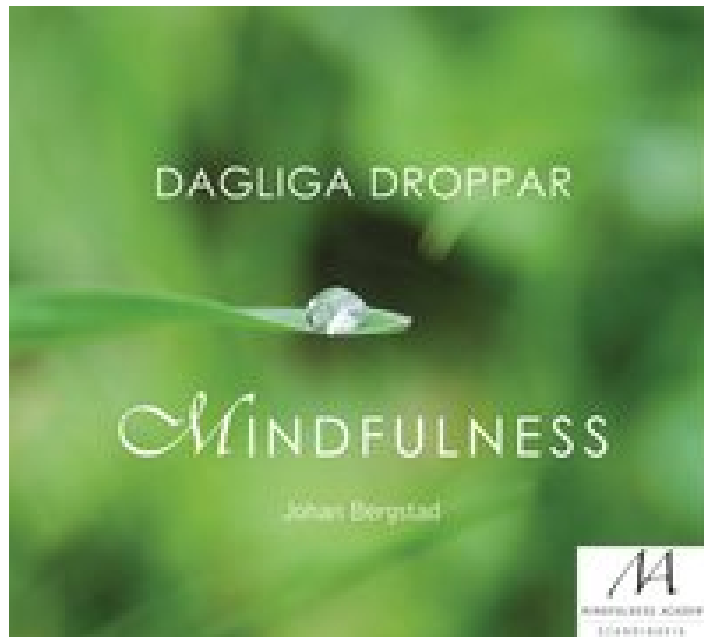


## Dagliga droppar mindfulness PDF

Johan Bergstad



*Det här är bara ett utdrag ur Dagliga droppar mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Johan Bergstad

ISBN-10: 9789163377839

Språk: Svenska

Filesize: 3229 KB

**BESKRIVNING**

\*\*\* 30 000 sålda ex! \*\*\*Denna cd-skiva erbjuder enkel och effektiv medicin mot stress, och ger större lugn och ökad närvaro. Inta tre droppar per dag under minst fyra veckor och se vad du upptäcker! Varje droppe består av 5 eller 10 minuters träning i mindfulness eller medveten närvaro, det vill säga uppmärksamhet i nuet på ett ickedömande sätt. Du kan lätt påbörja träningen och följa det pedagogiska programmet utan tidigare erfarenhet av mindfulness.Cd-spår:1. Introduktion 2. Yoga 5 min 3. Kroppsscanning 5 min 4. Sittande meditation 5 min 5. Yoga 10 min 6. Kroppsscanning 10 min 7. Sittande meditation 10 min 8. Tystnad med klockor 20 min Speltid: ca 72 min. "Dagliga droppar mindfulness" är framtaget av Johan Bergstad, leg psykolog, mindfulnesslärare, föreläsare och författare till "Mindfulness steg för steg".

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Författare till boken "Mindfulness steg för steg" och har gjort cd-skivorna och apparna "Dagliga droppar mindfulness", "Oas ...

Gör en bra affär på Dagliga droppar mindfulness (Ljudbok CD, 2011) Lägst pris just nu 109 kr bland 2 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

Dagliga droppar mindfulness av Johan Bergstad - CD är framtagen för dig som är intresserad av mindfulness, men har svårt att avsätta tid för träningen. Här finns

## DAGLIGA DROPPAR MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)