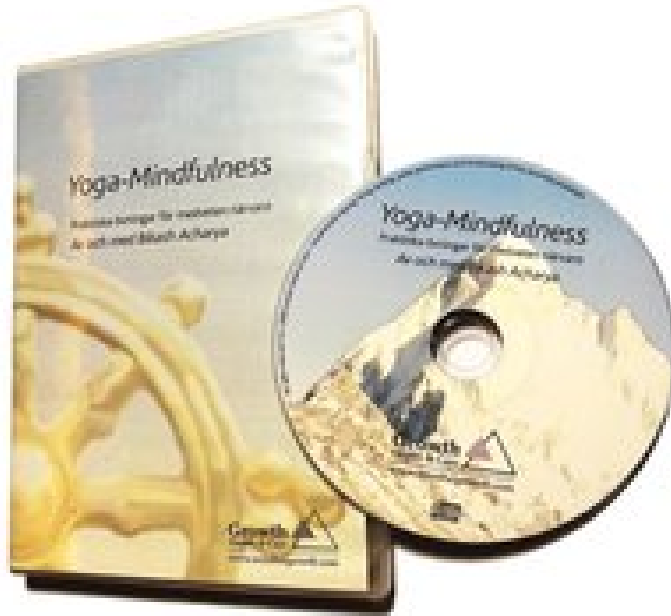


Keywords: Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro PDF pdf bok på svenska, ladda ner Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro ePUB, Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro las online, Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro download

Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro PDF

Bikash Acharya



Det här är bara ett utdrag ur Yoga-Mindfulness Praktiska övningar för medveten närvaro bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Bikash Acharya
ISBN-10: 9789163794957
Språk: Svenska
Filesize: 3936 KB

BESKRIVNING

Guidade övningar som har sin grund i mångtusenårig österländsk tradition, av och med Bikash Acharya. Mindfulness är idag ett mycket populärt ord som ofta används i betydelsen av att "vara här och nu". Du når ett tillstånd av mindfulness genom att öva med hjälp av olika metoder. Med yoga-mindfulnessövningarna på denna CD ger du dig själv ökad närvaro och större möjlighet att nå din vision i livet. Bikash Acharya Fil. mag. i psykologi, leg. kognitiv psykoterapeut, handledare i yogabehandling, forskare inom stress- och utmattningsproblematik. Innehåll 1. Introduktion om övningar i yoga-mindfulness 2. Närvaro i kropp och själ 3. Ta tag i apan inom dig 4. Upplev dina känslor och kroppsörnimmelser 5. Andningsövning 6. Glädjemeditation

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gratis övningar. Micropauser; För ... vi kan finnas där för vår omgivning. Yoga, mindfulness och meditation är något ... är medveten närvaro, ...

I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro eller medveten närvaro. Metoden kan användas för ... övningen göra det lättare för dig ... praktiska -tips ...

Mindfulness eller medveten närvaro ... användas av dem som vill lära sig yoga-mindfulness för ... Utbildningen lägger lika stor vikt vid praktiska övningar, ...

YOGA-MINDFULNESS PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR MEDVETEN NÄRVARO

[Fortsätt läsa...](#)