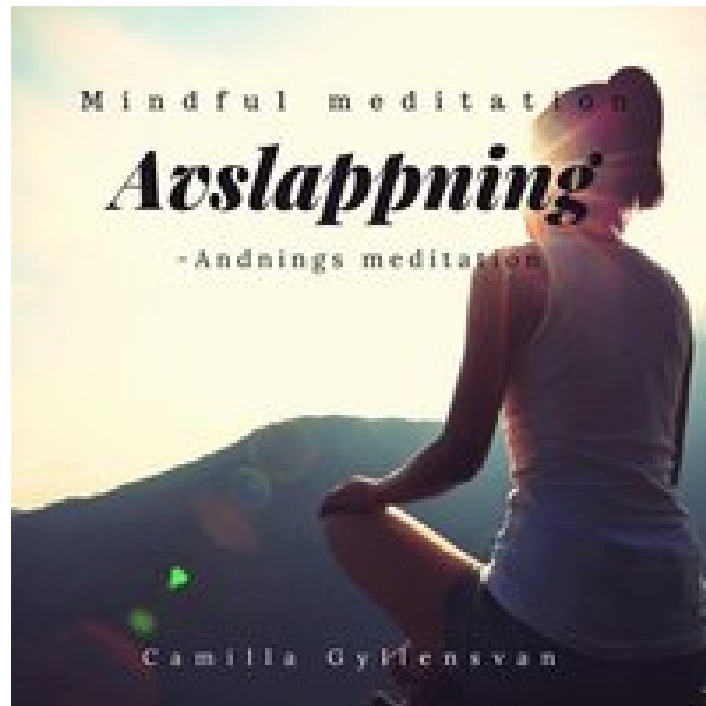


Avslappning -Andnings Meditation PDF

Lars-Eric Uneståhl



Det här är bara ett utdrag ur Avslappning -Andnings Meditation bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789188739216

Språk: Svenska

Filesize: 3938 KB

BESKRIVNING

ANDNINGSMEDITATION- avslappning Livet börjar med ett andetag. Vi tar ca 20 000 andetag per dag, genomsnitt 14 st per minut. Att det är livsviktigt att andas kan vi nog alla vara överens om. Andningen förser kroppen med syre och är en av våra mest grundläggande funktioner. Tack vare syre kan vi tillverka stora mängder energi och möta kroppens enorma energibehov. I denna avslappnande meditation med fokus på din andning får du möjlighet att stanna upp och fokusera inåt. Att använda din andning som ett ankare för här och nu och låta ditt sinne vila. Vi kan bara genom att vända vårt fokus inåt bli mer avslappnade, släppa spänningar och bli mer medvetna om vad som sker omkring oss bara genom att ta stanna upp, ta ett djupt andetag och andas ut. Andningsmeditation är en av de enklaste och medt basala övningarna i mindfulness och för många en favorit. Med denna guidade meditation får du möjlighet att stanna upp och återkoppla till din andning. Grunda dig och bara genom att göra den här andningsövningen dagligen i minst 21 dagar skapa en vana att släppa taget och ge dig själv stunds avkoppling. För bästa resultat kan du göra den här övningen 1-2 gånger dagligen för att sedan fortsätta så ofta du själv vill. Den passar även bra att göra på kvällen som en förberedelse för vila. Du kan med fördel kombinera denna med någon av våra andra Mindful meditation inspelningar. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer. Hon är utbildad i KBT, ACT och mindfulness. Samt arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste åren har hon coachat och utbildat hundratal klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. För mer info besök www.camillagyllensvan.com

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hem; Avslappning För Barn. Avslappning För Barn; Regnbågslandet; Lek Med Delfinerna; Provlyssna; Köp. Köp på CD eller Ladda ner; Information - Ladda ner ...

10 bra tips för avslappning. ... Vill du ha en enkel och funktionell introduktion till meditation och en behaglig och avslappnande meditation med musik, ...

Meditation och Mindfulness på Atmajyoti Yoga i Stockholm. Mindfulness - medveten närvaro, att vara här och nu. Att se verkligheten och uppleva livet för vad det ...

AVSLAPPNING -ANDNINGS MEDITATION

[Fortsätt läsa...](#)