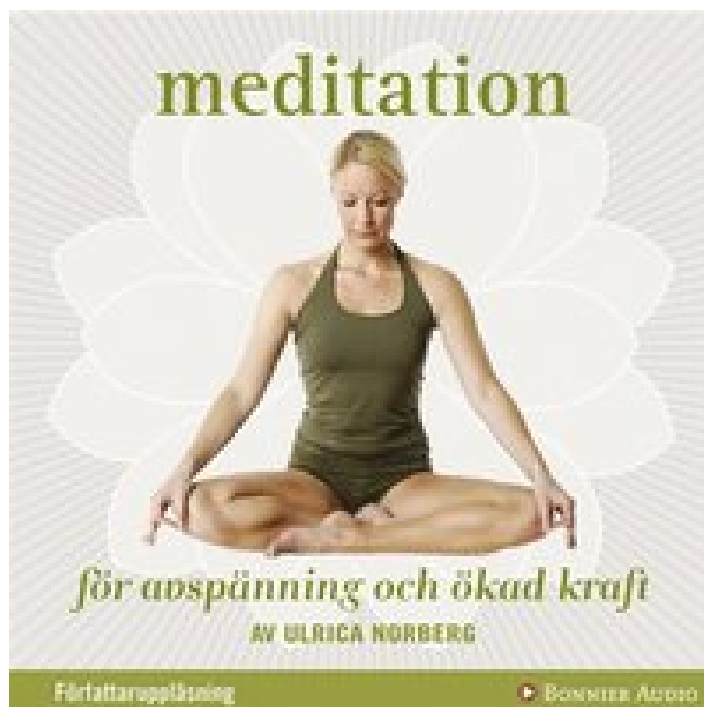


Meditation PDF

Markus Torgeby



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



Författare: Markus Torgeby

ISBN-10: 9789173484831

Språk: Svenska

Filesize: 1742 KB

BESKRIVNING

Meditation - för avspänning och ökad kraft passar både för nybörjaren och för den som har mediterat innan. Yogaläraren Ulrica Norberg leder oss först genom en avslappningsövning för att sedan gå igenom tre olika meditationsspass. Du kan i lugn och ro följa med i de ledda övningarna, så småningom kan du göra din meditation var och när du vill. Genom meditationen lär vi oss bland annat att bli mer medvetna om våra tankar, våra känslor, vår egen kropp. Det finns inga krav på att uppnå något mål utan istället få bli kvitt känslor och tankar som erövrat dig. Att bli fri i sinnet, betyder nya möjligheter och öppningar vilket i sin tur innebär frikopplad kraft, mer energi. Att meditera är ett sätt att lära sig kontrollera kroppens funktioner istället för att lämna över dem till autopiloten. Det har stor betydelse för livskvalité, hälsa och åldrande.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Meditation is said to be deeper than deep which helps to calm mind, good concentration, clarity of perception, improvement in communication, inner strength ...

Can meditation improve high blood pressure, anxiety, depression, or pain? Find out here

Meditationen inom Buddhismen Meditationen inom Buddhismen går långt tillbaka i tiden. Buddhismen var ursprungligen en gren av Hinduism och meditationen kom alltså ...

MEDITATION

[Fortsätt läsa...](#)