

Keywords: Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) ePUB, Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) las online, Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) download

Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) PDF

Brené Brown



Det här är bara ett utdrag ur Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Brené Brown
ISBN-10: 9789127817913

Språk: Svenska
Filesize: 4513 KB

BESKRIVNING

Precis som vi vuxna, är dagens barn översköldade av intryck och har fullt upp nästan jämt. Det gör dem trötta, oroliga, stressade och rastlösa. När barn gör för mycket och »är« för lite får de svårt att hitta sin egen pausknapp. Med hjälp av mindfulness, medveten närvaro, lär sig barn att pausa ett ögonblick, att hämta andan och känna efter vad de behöver här och nu. De enkla mindfulness- och meditationsövningarna i *Sitta stilla som en groda* hjälper barnen att hitta ro, slappna av, öka sin koncentration, somna lättare, hantera svåra känslor, och bli mer tålmodiga och närvarande. Boken är skriven för föräldrar som vill handleda sina barn. Till boken hör ett ljudspår med inlästa övningar som barnet kan lyssna på. Förordet är skrivet av Jon Kabat-Zinn, en av förgrundsgestalterna inom mindfulness och professor emeritus i medicin vid University of Massachusetts Medical School, USA.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 203 kr. häftad, 2016. Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken Sitta stilla som en groda : Mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) av Eline Snel ...

2016, Häftad. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Sitta stilla som en groda : mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) hos oss!

Precis som vi vuxna, är dagens barn översköjda av intryck och har fullt upp nästan jämt. Det gör dem trötta, oroliga, stressade och rastlösa. När barn gör ...

**SITTA STILLA SOM EN GRODA : MINDFULNESS FÖR BARN 5-12 ÅR (OCH DERAS
FÖRÄLDRAR)**

[Fortsätt läsa...](#)