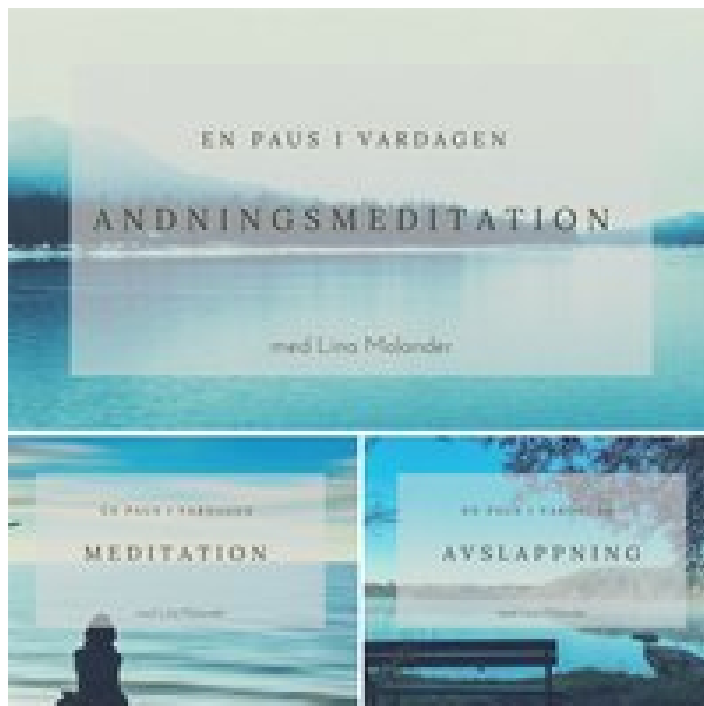


## En paus i vardagen PDF

Lina Molander



*Det här är bara ett utdrag ur En paus i vardagen bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lina Molander  
ISBN-10: 9789188739599  
Språk: Svenska  
Filesize: 3047 KB

## BESKRIVNING

En Paus i Vardagen är en serie med vägleda meditationer för alla som behöver en kort paus i meditation för att få bättre fokus, mindre spänningar och mindre stress. Genom att ta korta pauser med vägleda meditationer bidrar du till din kropps återhämtning och vila. Lina Molander vägleder dessa tre meditationer; Andningsmeditation, Meditation och Avslappning, på ett enkelt och lustfyllt sätt. Lina Molander har som vision att alla människor ska kunna meditera. Med hjälp av hennes lättillgängliga och fulländade meditationer tar hon sig an att bidra till människors utveckling och avslappning genom meditation. Lina Molander har en NLP Master Practitioner och har arbetat som coach. Hon bidrar i sina meditationer till självinsikt, avslappning och ett stressfriare liv

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Svensk titel: En paus i vardagen - en undersökning om uppfattningar av stresshanteringsyoga. Engelsk titel: A break from everyday life - a study on perceptions of ...

Långt bortom all stadsstress, inne i det djupaste Östergötland, ligger Nordens äldsta hälsobrunn. Med anor från 1600-talet finner besökaren en lugn miljö som ...

Lee åker på stickläger och fascinerar över en passion som många delar.

## EN PAUS I VARDAGEN

[Fortsätt läsa...](#)