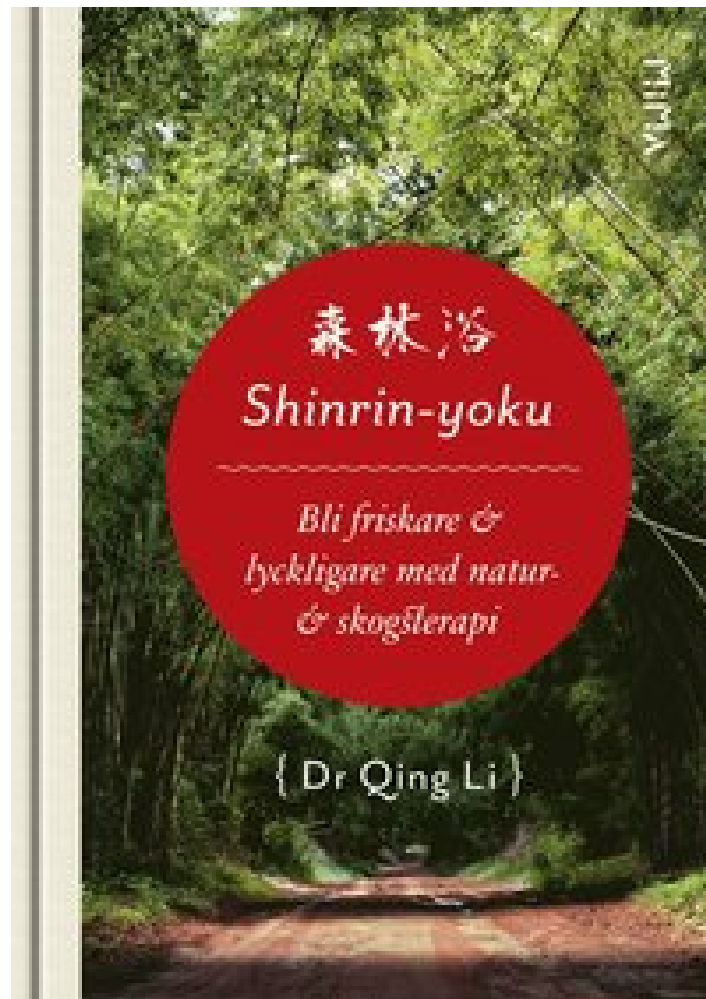


Keywords: Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi PDF pdf bok på svenska, ladda ner Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi ePUB, Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi las online, Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi download

Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi PDF

Steven Pinker



*Det här är bara ett utdrag ur Shinrin-Yoku : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi bok.
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Steven Pinker
ISBN-10: 9789188681973
Språk: Svenska
Filesize: 2792 KB

BESKRIVNING

Hur kan mer tid i skogen hjälpa dig till god hälsa och lycka? SHINRIN-YOKU är den japanska termen för trädens hälsobringande effekter. Genom att tillbringa mer tid i skogen kan du finna en väg till inre frid. I Japan har Shinrin-yoku varit etablerat sedan länge och metodens positiva inverkan på hälsan vare sig det handlar om en stilla skogspromenad, en kortare stund i parken eller om att försiktigt tassa barfota över gräset har blivit erkänd världen över. I den här boken visar Dr Qing Li hur du genom att tillbringa mer tid i naturen och bland träd kan sänka blodtryck och stressnivåer, och även förbättra ditt immunförsvar och öka din livslust. Shinrin-yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi erbjuder såväl fascinerande fakta om trädens läkande egenskaper som konkreta övningar för dig som känner att livet rusar för snabbt. En karta till den ostörda plats som allt för många av oss förlorat vägen till. Dr Qing Li är docent vid Nippon Medical School i Tokyo och en av världens ledande experter på natur- och skogsterapi. Han är även generalsekreterare för The International Society of Nature & Forest Medicine, samt en av ledarna för Japanska natur- & skogsterapi-sällskapet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

min lyckliga stjärna shinrin yoku bli friskare och lyckligare med natur och skogsterapi. Title: Verldsföragt
- Lakeladies.ca Subject: Verldsföragt Keywords:

ISBN 9789188681973 Titel Shinrin-Yoku: Bli friskare och lyckligare med natur- och skogsterapi
Författare Qing Li Förlag Mima Förlag Utgivningsdatum

Shinrin-Yoku: Bli friskare och. lyckligare med natur ... och en av världens ledande experter på natur- och
skogsterapi. n te af kr Hitta Han är även ...

SHINRIN-YOKU : BLI FRISKARE & LYCKLIGARE MED NATUR- & SKOGSTERAPI

[Fortsätt läsa...](#)