

## 52 vägar till mindfulness : 52 råd för en bättre vecka PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

### Beskrivning

Författare: Ola Schenström.

### Måndagsråd ger en bättre start på veckan

Mindfulness är att vara närvarande i nuet, att lyssna till sig själv, till kroppens signaler och vara lyhörd för sina behov. Men det är ingen snabbmetod, den kräver regelbunden övning.

I 52 vägar till mindfulness hjälper Ola Schenström dig att få en bättre, mer närvarande start på veckan genom små övningar som du kan utföra där det passar dig.

Ola Schenström är en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Han är en mycket uppskattad föreläsare och kursledare och har tidigare givit ut den populära boken *Mindfulness i vardagen*.



## **Annan Information**

om långtidssjukskrivning och vägen tillbaka till (arbets)livet · Dödliga lekar · Dumma .

Emmas lillebror är sjuk · 52 vägar till mindfulness : 5åd för en bättre vecka.

31 mar 2012 . Vecka 36. Tillbaka till sökresultatet . Vecka 36 är en deckare som vågar ha höggravida kvinnor i .. 52 vägar till mindfulness : 5åd .

Pris: 168 kr. Inbunden, 2017. Finns i lager. Köp 52 vägar till mindfulness : 5åd för en bättre vecka av Ola Schenström hos Bokus.com.

24 okt 2017 . I 52 vägar till mindfulness hjälper Ola Schenström dig att få en bättre, mer närvarande start på veckan genom små övningar som du kan utföra.

. okänd bibelhjälte, hans enkla bön, och hur den kan förvandla ditt liv · Vittnet · Vaka · Barns språkutveckling · 52 vägar till mindfulness : 5åd för en bättre vecka.

