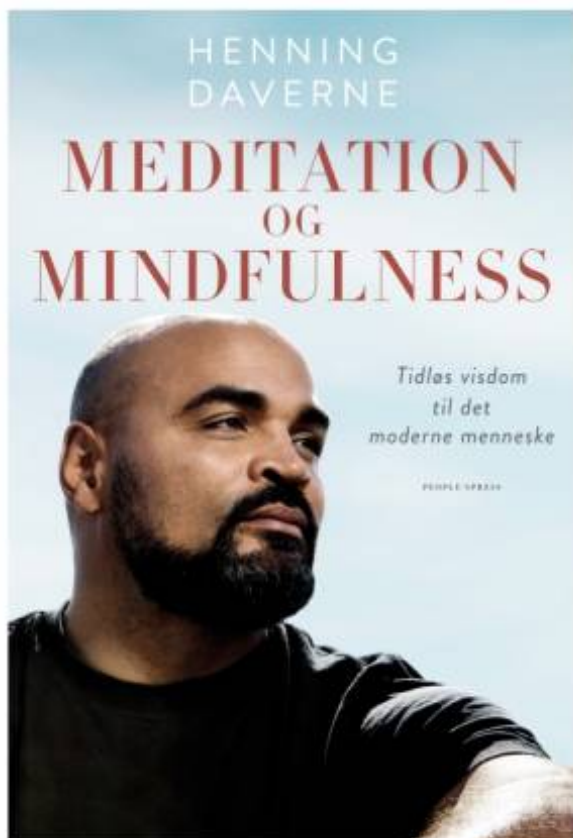


Meditation og mindfulness



Kategori:	Sundhed
Udgivet:	25. september 2013
ISBN:	9788771370669
Forlag:	People'sPress
Forfatter:	Henning Daverne
Sprog:	Dansk

[Meditation og mindfulness.pdf](#)

[Meditation og mindfulness.epub](#)

Interessen for meditation og mindfulness stiger eksplosivt i disse år. Men hvad er den grundlæggende filosofi egentlig bag disse populære begreber? Og hvordan får du tid til et mere mindfult liv i din i forvejen travle tilværelse? Henning Daverne er en af Danmarks førende eksperter på området, og han giver dig i denne bog en dybere indsigt i, hvad der oprindeligt ligger til grund for Østens tusindårige visdom. I et letforståeligt sprog bliver du guidet igennem begreberne ved hjælp af illustrative eksempler og cases. Bogens øvelser og teknikker gør det nemt for dig at tilegne dig den ny viden, så du kan anvende den med effekt i hverdagen. Her får du den definitive guide til meditation og mindfulness for det moderne menneske. Henning Daverne har en baggrund indenfor kampsport, fitness, traditionel kinesisk medicin og selvudvikling.

Henning har undervist mere end 20.000 mennesker og betragtes i dag, som en af spidskompetencerne i Danmark inden for erhvervsmeditation med en række bestsellere bag sig.

Derfor er det et privilegium for mig at arbejde med mindfulness og meditation. Ifølge Lone Overby Fjorback, psykiater og ph. Derfor er det et privilegium for mig at arbejde med mindfulness og meditation.

Yoga kurser, Uddannelser, foredrag, meditation, mindfulness, stressforebyggelse, coaching. Jeg er uddannet cand. Det er stadig helt surrealistisk.

Og det med god grund. d. Så er meditation måske den rigtige løsning for dig. Mindfulness- og yogarejser til Bali, Thailand, Sydafrika, Kreta og Andalusien. Mindfulness- og yogarejser til Bali, Thailand, Sydafrika, Kreta og Andalusien. Learn several types of meditation, from Buddhism, Vedic, Christian and Chinese traditions. Forløb: Yoga og mindfulness anbefales i dag som forebyggelse til eller behandling af stress. fra Aarhus Universitet, autoriseret af Psykolognævnet og specialist i Psykoterapi. Start nu. Hanne Grethe's stemme og tilstedeværelse i mindfulness meditationer skaber ro og afspænding i hele kroppen.