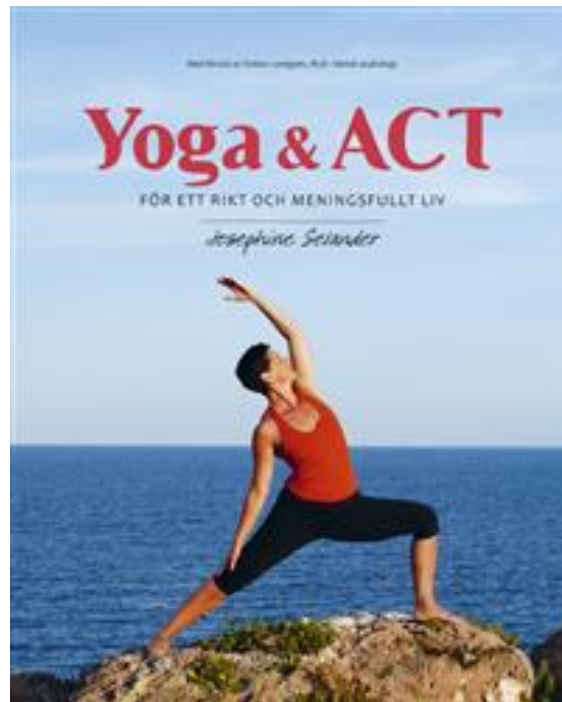


Yoga & ACT : för ett rikt och meningsfullt liv Josephine Selander



Ladda ner PDF

Balans i tillvaron, bryta invanda mönster, hitta sina kärnvärden. Ja, tack! Det låter bra. Men hur ska det gå till när både omvärlden och kanske framförallt vårt eget sinne allt som oftast sätter krokben för oss? Den kognitiva beteendeterapiformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, utgår från att vi själva har förmågan att skapa ett rikt och meningsfullt liv. Detta synsätt återfinns även inom yogan och den österländska filosofin. I boken presenteras de sex steg som fungerar som kärnprocesser inom ACT och till respektive kapitel kopplas praktiska yoga- och meditationsövningar. Yogan som tillämpas kallas Vīryayoga och är en dynamisk yogaform med fokus på biomekanik (rörelselära) och filosofi. Vi vägleds och inspireras att upptäcka såväl vår mentala som fysiska spänst, i syfte att frigöra vår inre potential.

Ladda ner gratis Yoga & ACT : för ett rikt och meningsfullt liv gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Josephine Selander

Antall sider: 175

ISBN: 9789187785788

Format: PDF

Filstorrelse: 15.30 Mb

Ladda ner på 15 sekunder