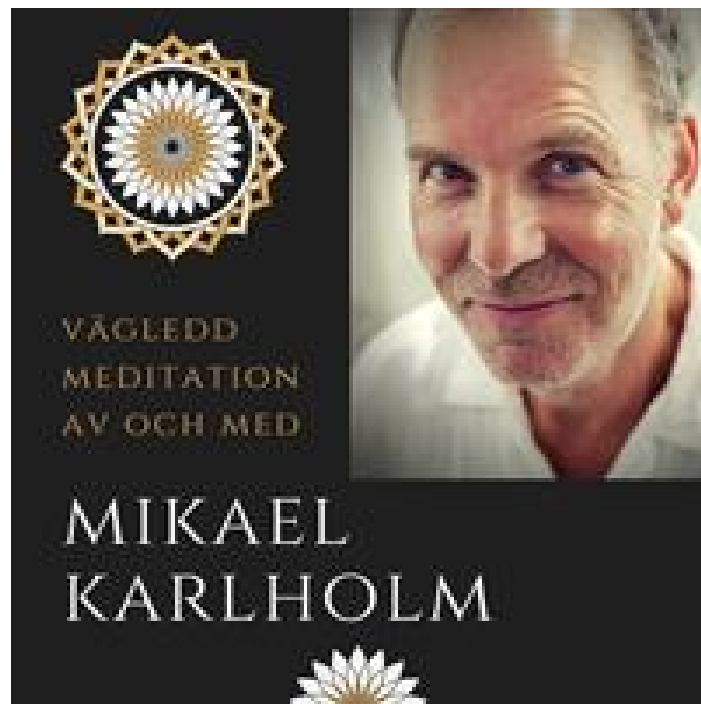


Vägled meditation av Mikael Karlholm Mikael Karlholm



Ladda ner PDF

Vägled meditation av Mikael Karlholm

Din inre visdom är tillgänglig i dag, genom dig och för andra. Genom denna vägleda mentala, själsliga, fysiska och psykiska djupavslappning, kommer du åt din inre visdom och börjar använda den som en tillgång i ditt vanliga liv.

Mikael Karlholm driver Spread the word tillsammans med sin fru Candra Karlholm.

Mikael studerade tibetansk buddhism med Dalai lama i biblioteket i Dharamsala redan som tjugoåring, och därefter följde år av vipassana-träning med S. N. Goenka.

Mikael tog vipassana (det vi idag kallas mindfulness) till Sverige och var med och grundade Vipassanagruppen.

Han tillbringade också tid med Osho, Papaji, Ramesh Balzekar, Eckhart Tolle, Byron Katie och andra lärare.

Mikael har alltid brunnit för att samla representanter för olika andliga traditioner och skapa möten och gemenskap där man möts i det som förenar oss alla.

Han var också en del av att starta och driva Ängsbacka Kursgård och No Mind-festivalen som hållits där årligen i mer än 15 år och som är känd över hela världen.

Inspelningen innehåller Alfavågor, använd hörlurar.

Avslappning - Visualisering - Kreativitet

När man verkligen är avslappnad, lugnar hjärnans aktivitet ner sig från det snabba Beta-mönstret till de mjukare Alfa-vågorna. Ditt medvetande expanderar. Ny kreativ energi sätter igång att flöda. Rädslor försvinner. Du upplever en befriande känsla av frid och välmående.

Meditationstid: 29.05 minuter

Ladda ner gratis Vägledad meditation av Mikael Karlholm gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Mikael Karlholm

Antall sider:

ISBN: 9789187959462

Format: PDF

Filstorrelse: 15.55 Mb

Ladda ner på 15 sekunder