

Sund med meditation



Forside mangler

Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Sandy C. Newbigging
Forlag:	Det blå hus
Udgivet:	24. maj 2016
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788702205695

[Sund med meditation.pdf](#)

[Sund med meditation.epub](#)

I Sund med meditation introducerer forfatteren Sandy C. Newbigging en ny, kraftfuld meditationsteknik, der kan hjælpe os med at blive - eller forblive - sunde og raske. Metoden er specifikt udviklet til at afstresse kroppen og forbedre forbindelsen mellem krop og sind, som er afgørende vigtigt for vores sundhed.

Forskere og læger er nemlig enige om, at stress er yderst skadelig for vores helbred – fx ved man nu, at stress svækker immunforsvaret, udløser inflammation og øger blodtrykket og i det hele taget spiller en vigtig rolle i forbindelse med en lang række af symptomer, lidelser og sygdomme. Alt peger i retning af, at det muligvis kan redde liv at få stressniveauet under kontrol. Men hvordan gør man det? En af de mest almindelige anbefalinger, man får, hvis man ikke har det godt, er at hvile sig.

Den opgave virker nem nok. Slap af. Tag fri et stykke tid, læg benene op, så kroppen har bedre muligheder for at komme i balance igen. Selv om det på overfladen virker enkelt nok, så ved de fleste af os faktisk ikke, hvordan vi skal falde helt til ro i krop og sind. Men dette er der nu råd for med Body Calm-metoden, som er nem at gå til og kan læres af alle. Sund med meditation giver effektive redskaber til afstressning, præsenterer den nyeste forskning, der viser, hvordan meditation kan påvirke helbredet gunstigt og går i dybden med, hvordan vores tanker og overbevisninger hænger nøje sammen med sygdom og sundhed.

sund. Få svaret här. Att laga nyttig mat är både roligt och siffrorna på vågen pekar snabbt nedåt när.

Få svaret här. Få svaret här. af I FORM + Diadora Løbejakke for kun 149,- Spar 85% Det er ikke altid, at du har tid eller mulighed for at lave den perfekte salat til frokost. Att laga nyttig mat är både roligt och siffrorna på vågen pekar snabbt nedåt när.

Mindfulness minskar stress och oro och höjer medvetenheten i din vardag, genom att skapa bättre förståelse och balans i ditt liv. Med ör&sund har vi skabt et house of well-being. Klik her og planlæg din næste løbe-, cykel. Med ör&sund har vi skabt et house of well-being. Her får du 11 tips, der kan give dig en hurtig og sund frokost. Træning på mere end 75 ugentlige hold, som Yoga, Styrketræning, Pilates & Reformer Pilates og meget mere. Træning på mere end 75 ugentlige hold, som Yoga, Styrketræning, Pilates & Reformer Pilates og meget mere. Här finns också. Med ör&sund har vi skabt et house of well-being.