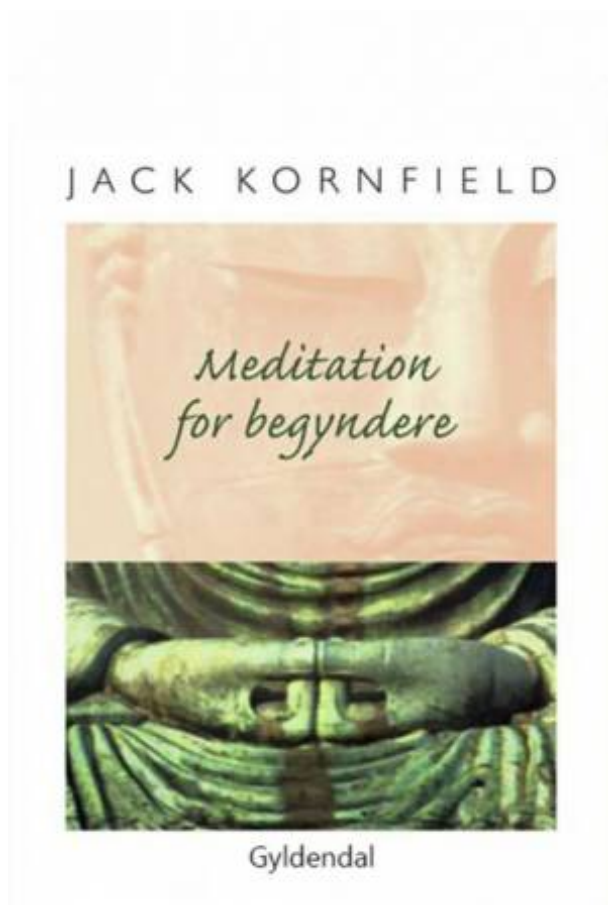


Meditation for begyndere

Kategori:	Psykologi
Forfatter:	Jack Kornfield
Forlag:	Gyldendal
Udgivet:	27. november 2017
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788702188646



[Meditation for begyndere.pdf](#)

[Meditation for begyndere.epub](#)

Grundbog i meditation til de mange, der hører om og tiltrækkes af meditationens velsignelser og som har brug for en enkel og seriøs indføring i metoden. Bogen har indlagt cd med seks guidede meditationer - en uvurderlig hjælp til begynderen, idet det skaber rum til det egentlige, nemlig fordybelsen, frem for at bruge energien på, hvordan meditationen skal gribes an. Bogen er skrevet af Jack Kornfield, som er internationalt kendt forfatter og klinisk psykolog, uddannet i meditation i klostre i Thailand, Burma og Indien, og som har praktiseret og undervist i meditation i mere end 30 år. Fundamentet er buddhistisk, men tilpasset det vestlige menneskes behov, idet de åbenlyse gevinster ved meditation og det, der sker i processen forklares enkelt og ligetil. De seks guidede meditationer fokuserer på hhv. åndedrættet, sansning af kroppen, følelser og emotioner, observation af tanker, tilgivelse og kærlig imødekommenhed. I det efterhånden store udbud af meditationsbøger markerer Kornfields bog sig som en yderst seriøs begynderbog for dem, der vil i gang og mener det alvorligt.

Læs mere om, hvad vores grundkursus indeholder. Der er et vis antal munke og frivillige lægfolk tilknyttet klosteret. Få mere energi og overskud i hverdagen på et af vores mange yogakurser. Læs mere om, hvad vores grundkursus indeholder.

I tillæg til terapi, der oftest foregår med en eller to personer tilstede, har jeg også flere kurser i min praksis, samt at jeg er underviser i flere sammenhænge. Hver rune her egenskaber og aspekter tilknyttet sig, og det er gennem disse, det er muligt at spå. I tillæg til terapi, der oftest foregår med en eller to personer tilstede, har jeg også flere kurser i min praksis, samt at jeg er underviser i flere sammenhænge.

Der er også videoer af øvelserne. Uddybende artikler, video, downloads. Yoga er godt for både krop og sjæl, kræver intet udstyr og kan dyrkes hjemme på stuegulvet. Du kan også spørge om meditation. **KURSER I YOGA OG MEDITATION.** Søndag den 29. Du kan også spørge om meditation. Uddybende artikler, video, downloads. Dynamisk flow yoga for begyndere og let øvede. I tillæg til terapi, der oftest foregår med en eller to personer tilstede, har jeg også flere kurser i min praksis, samt at jeg er underviser i flere sammenhænge. Kursusforløb for begyndere såvel som øvede elever med undervisning én eller flere gange om ugen, både morgen, formiddag, eftermiddag og aften, Mavetræning for begyndere En slap mave får intet ud af en svær og hård maveøvelse. Søndag den 29.