

Här & Nu version 2,0

Sprak:	Svensk
Kategori:	Selvutvikling og Psykologi
Forfatter:	Ola Schenström
ISBN/EAN:	9789197576475
Utgivelsesar:	2011
Forlag:	Mindfulnesscenter

HÄR & NU



[Här & Nu version 2,0.pdf](#)

[Här & Nu version 2,0.epub](#)

Fyra utmärkta anledningar har gjort Här & Nu till Sveriges mest sålda mindfulnessprogram:

Det här är NYA Här & Nu!

Grundprogrammet är nu på 8 veckor - vilket gör den ännu lättare att genomföra.

Med stöd av utvecklingsboken kan du fortsätta din träning i ytterligare ett par månader.

Nya fräscha meditationer på CD'n kroppsscanning, mindful yoga, sittande meditation och andrum.

Guidat andningsankare gör det enkelt att följa med

Aktuell information i faktahäftet

Med över 20000 exemplar sålda kan vi med stolthet säga att Här & Nu är Sveriges mest sålda mindfulnessprogram. Här är anledningarna:

Bevisad effekt

Programstrukturen utgår från samma vetenskapligt testade program som utvecklats i USA och England. Resultaten från testerna visar positiva effekter redan efter 10 dagars träning. Kort sagt: Mindfulness minskar stress och ökar din uppmärksamhet.

Anpassad för vardagsanvändaren

Här & Nu har kortats ned till 20 minuter per dag (från 45 min/dag) i 8 veckor för att bättre passa vår stressade livstil. Nu kan alla hinna med att träna.

Träna hemma

Med CD-skivan, faktahäftet och utvecklingsboken som guide behöver du inte åka bort för att träna, utan du kan uppnå fullgoda resultat hemma. Träna när du har tid.

Etablerad träningsnätverk

Om du föredrar träna i grupp och få stöd för din träning finns det hjälp att få.

Här & Nu har sedan länge varit ett favoritverktyg bland utbildade mindfulnessinstruktörer, från Kiruna i norr till Lund i söder.

De håller regelbundna kurser i Mindfulness, med Här & Nu som träningsverktyg.

Sophie Elise er en blogger og sanger fra Harstad. Hun deltok i seks sesonger av reality-serien Bloggerne på TV 2 Bliss. **VELKOMMEN OMBORD!** I sommerhalvåret bringer tradisjonsrike M/S Fæmund II deg langs "innlandshavet" Femunden, gjennom naturskjønne omgivelser. Helt siden jeg for 20 år siden så Marius åpne øynene for første gang, har jeg først og fremst vært mor. Jeg var 23 år og fikk et stort ansvar. Kjøp spennende strikkemønster og last direkte ned til ditt nettbrett eller pc. Her finner du alle Jorids populære strikkemønstre på ett sted. På Filmweb kan du kjøpe kinobilletter, se trailere, lese filmomtaler, se bilder, delta i konkurranser og lese filmnyheter. Hele Norges filmportal! 28.04.2017 Made in Norway, Oleana på TV2! Oleana produserer alt vi lager i Norge, på fabrikken ved fjorden. Dette er vi veldig stolte av. Vårt mål er å skape. Virksomheter som ønsker å utføre tjenester innenfor Skagerak Netts nettområde må prekvalifiseres av Skagerak Nett. Les mer Sandnes Garn. Kvernelandsvegen 126. Foss-Eikeland. 4323 Sandnes. Klikk her for å se kart. Organisasjonsnummer: 877 050 262. tlf: 51 60 86 00. post@sandnesgarn.no Lørdag 17. juni 2017 arrangeres Midnight Sun Marathon. Løpere fra hele verden kommer til Tromsø for å løpe i den lyse sommernatta. MSM er verdens nordligste AIMS. Vi begynner å tenke at det ekstreme er blitt penere. Det er som om nazismen har gjort en klassereise.

Fra skinheads, med bomberjakker og boots til noe helt normalt.