

Guidad meditation för liv och lugn i kroppen

Art.nr. 40

Att lägga sitt medvetande i kroppen med nyfikenhet och acceptans är en av de mest belönande body-mind teknikerna!

Gör den här och märk hur oro, stelhet, värk och smärta smälter bort.

Det vetenskapliga begreppet att "titta inuti" heter interoception. Att föra runt sitt medvetande i det inre landskapet av våra kroppar, upplever vi ofta som mycket behagligt och djupt avslappnande.

Du belyser olika delar av din kropp utan att döma eller värdera huruvida något är bra eller dåligt, du noterar sensationer, bevittnar och tillåter platserna i kroppen att växa, slappna av och mjukna under din uppmärksamhet.

Längd: 18 min

Du får en nedladdningsbar fil i ett mail efter ditt köp. Spara ner filen på lämplig plats i din telefon eller dator. Faktura kommer på mail.

ERBJUDANDE:

Köp 2 st sweatshirts och få meditationen på köpet.

Jag gillar själv den här inspelningen väldigt mycket - den är riktigt bra :)

xc

Se denna produkt på vår hemsida:

<http://holistictraining.se/products/view/guidad-meditation-for-liv-och-lugn-i-kroppen>

