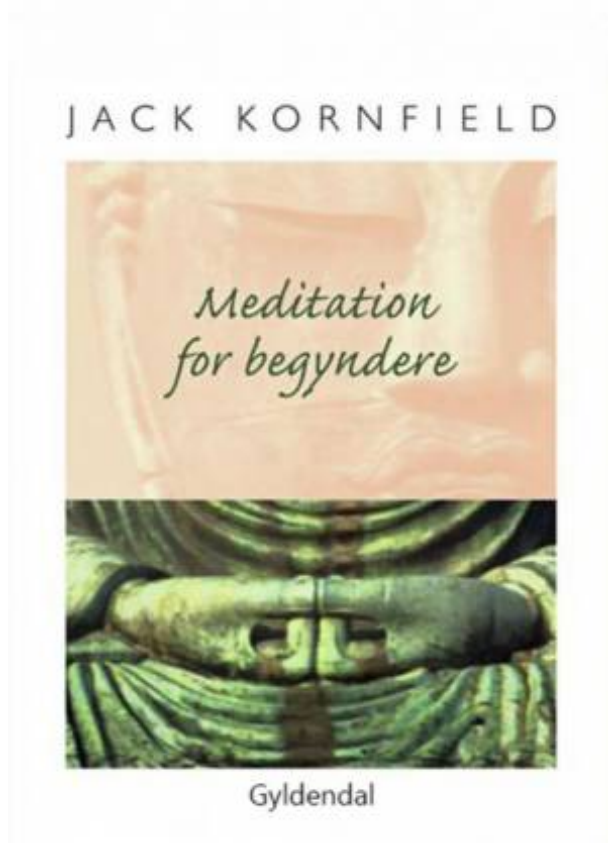


# Meditation for begyndere

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



[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.

Der er også videoer af øvelserne. Du kan også spørge om meditation. Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie. Uddybende artikler, video, downloads. april 2018, Ashtanga let øvede og begyndere. Her er

både rejser for begyndere og for øvede. Pris: 850kr for 10 gange Visdomsnettet er din portal til esoterisk visdom, her kan du frit hente hundredvis af artikler om spirituel udvikling, esoterisk filosofi og skabende meditation. Dynamisk flow yoga for begyndere og let øvede. Få mere energi og overskud i hverdagen på et af vores mange yogakurser. Du får også en beskrivelse af deres gavn, hvad du skal være opmærksom på og hvordan du laver øvelserne □ Lær yoga, åndedrætsøvelser, afspænding, koncentrationsteknik og meditation i hjertet af København. Der er et vis antal munke og frivillige lægfolk tilknyttet klosteret. 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. Mange klasser i Storkøbenhavn, Århus, Odense. KURSER I YOGA OG MEDITATION. Få mere energi og overskud i hverdagen på et af vores mange yogakurser. KURSER I YOGA OG MEDITATION. Her finder du over 600 yogavideoer af forskellig varighed, stil, fokus og niveau. Du kan også spørge om meditation. KURSER I YOGA OG MEDITATION. Vi tilbyder yogakurser i Nykøbing, Holeby, Stege, Vordingborg, Præstø, Faxe og Faxe Ladeplads.