

Onbeperkt ontspannen voor jongeren PDF

Pia de Blok



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Pia de Blok
ISBN-10: 9789060208366
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4792 KB

OMSCHRIJVING

Onbeperkt ontspannen voor jongeren 1e druk is een boek van Pia de Blok uitgegeven bij Toorts B.V.. ISBN 9789060208366 Zeker ook in klassen of groepen van jongeren is er rust nodig om bezig te kunnen zijn met het doel van die klas of groep. Dit boek biedt leerkrachten en begeleiders of coaches van groepen ruim 140 korte en lange oefeningen die kunnen worden gebruikt om individuele jongeren klassikaal voor of tijdens stresssituaties (zoals toetsen en examens) te ontspannen en weer bij zichzelf terug te brengen. Het zijn praktische oefeningen die het beste van de westerse en de oosterse benaderingen combineren. Er is bijvoorbeeld een 8-weken-module, te gebruiken als examenstressreductietraining. Het boek biedt duidelijke aanwijzingen voor het introduceren en opstarten van deze aanpak. Hoewel het boek zich vooral richt op oefeningen voor jongeren van 11 tot 21 jaar, zijn de oefeningen ook zeer geschikt voor individueel gebruik op welke leeftijd ook, of bij gebruik in groepen voor volwassenen. Ook degenen die geïnteresseerd zijn in non-dualiteit, zullen zich in dit boek herkennen. Pia de Blok-de Korte (1950) is sinds 1983 yogadocente, en geeft sinds 2005 workshops en lessen 'Onbeperkt ontspannen met inzicht in non-dualiteit' op basisscholen, scholen voor voortgezet onderwijs en hoger onderwijs. Zij leidt tevens leerkrachten, yogadocenten, jongerenwerkers en andere hulpverleners, en coaches op om deze theorie in de praktijk te brengen. Haar werkwijze is gebaseerd op de advaita vedanta-filosofie, met name op de non-dualistische levenswijze die daarvoor als basis dient. Zij was leerlinge van Douwe Tiemersma, oprichter van het Advaita Centrum in Nederland. Zij publiceerde eerder 'Advaita Sprookjes', en was medeauteur van 'Jij bent ' mij'. E-mail: pia maria@planet.nl Website: www.a-dvaita.net

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Onbeperkt ontspannen voor jongeren: ruim 140 korte en lange ontspanningsoefeningen voor de klas | Pia de Blok | ISBN: 9789060208366 | Kostenloser Versand für alle ...

Zeker ook in klassen of groepen van jongeren is er rust nodig om bezig te kunnen zijn met het doel van die klas of groep. Dit boek biedt leerkrachten en begeleiders ...

Onbeperkt ontspannen voor jongeren van Pia de Blok (paperback). Zeker ook in klassen of groepen van jongeren is er rust nodig om bezig te kunnen zijn met het...

ONBEPERKT ONTSPANNEN VOOR JONGEREN

[Lees verder...](#)