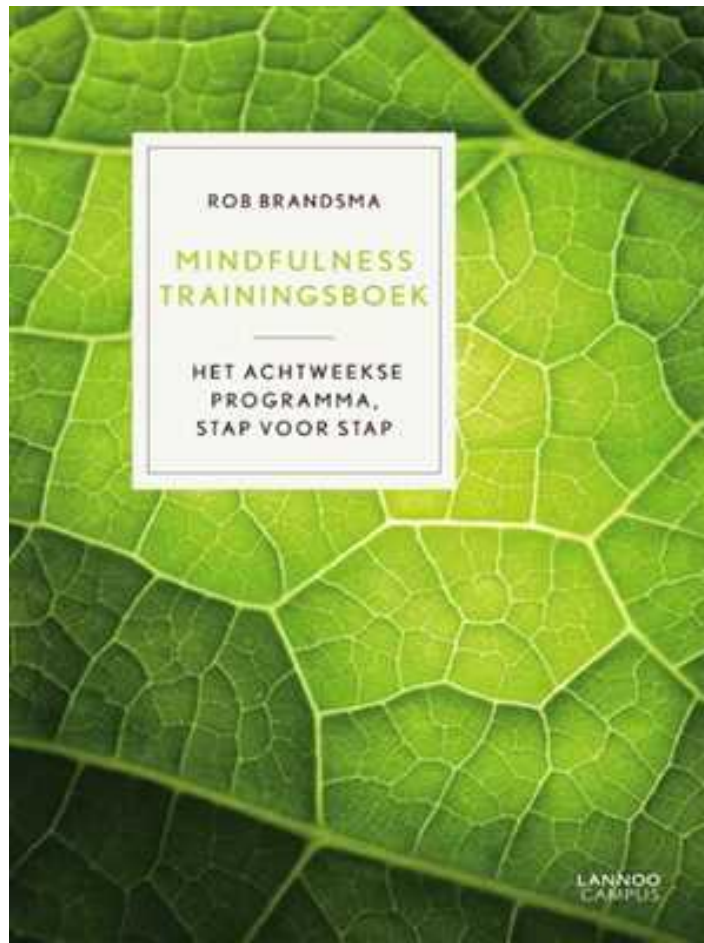


## Mindfulness trainingsboek PDF

**Rob Brandsma**



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



Schrijver: Rob Brandsma  
ISBN-10: 9789401406284  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2725 KB

## OMSCHRIJVING

Mindfulness trainingsboek 1e druk is een boek van Rob Brandsma uitgegeven bij Lannoo Campus. ISBN 9789401406284 Dit boek beschrijft een mindfulnesstraining vanaf het eerste moment in de eerste sessie tot aan de laatste bel. Het is alsof je een training live volgt, en meeloopt met de trainer. De beschrijving is rijk aan details en voorbeelden, opties en overwegingen. Het heldere taalgebruik en de vele praktijkvoorbeelden geput uit jarenlange trainerservaring van de auteur, maken het Mindfulness Trainingsboek een onmisbaar werk voor mindfulnesstrainers en zij die dit willen worden. Het boek begint bij de praktische benodigdheden bij de voorbereiding van een training. Dan volgt het voorgesprek, met zijn overwegingen om een deelnemer toe te laten, of niet. Daarna doorloopt het boek chronologisch alle sessies met hun oefeningen, rationale, structuur en aandachtspunten. Alle onderdelen komen aan bod: de oefeningen zoals lichaamsverkenning, zitmeditatie, yoga, de stiltedag. Belangrijke educatieve thema's worden uitgewerkt, zoals het werken met de adem, goed voor jezelf zorgen, inzet voor thuisbeoefening, omgaan met slaperigheid, stress, en de doe- en zijnmodus. Dit alles wordt toegelicht met dialoogvoorbeelden van enquiry in actie. Het Mindfulness Trainingsboek staat op de schouders van het Mindfulness Basisboek, waarin grondslagen en geschiedenis van mindfulness worden behandeld, en het Mindfulness Praktijkboek, dat de algemene vaardigheden voor trainers beschrijft. Het Mindfulness Trainingsboek vertaalt de uitgangspunten uit deze twee boeken in een chronologische beschrijving van een training, vanaf de eerste kennismaking tot en met de laatste sessie.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Mindfulness trainingsboek van Rob Brandsma. Voeg dit boek toe aan je winkelmandje & betaal

Het Mindfulness Trainingsboek vertaalt de uitgangspunten uit deze twee boeken in een chronologische beschrijving van een training, ...

Mindfulness trainingsboek. Voeg dit boek toe aan je winkelmandje & betaal nu € 31,99 i.p.v. € 39,99. Geldig via LannooShop of in de (Nederlandse) boekhandel via ...

## **MINDFULNESS TRAININGSBOEK**

[Lees verder...](#)