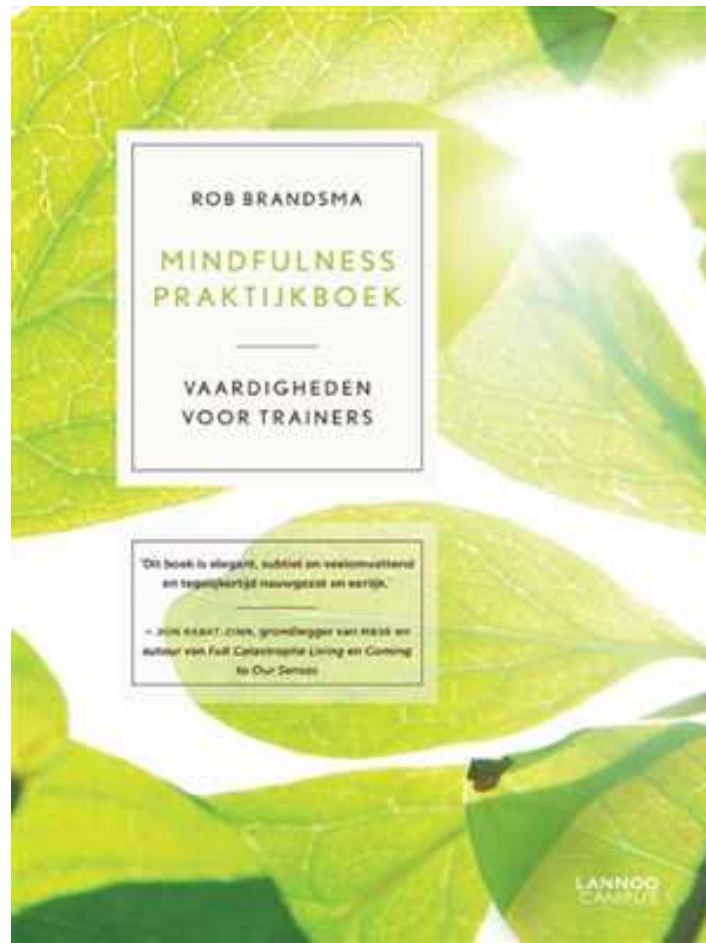


## Mindfulness praktijkboek PDF

**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: 9789401400503  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2312 KB

## OMSCHRIJVING

Mindfulness praktijkboek 1e druk is een boek van Rob Brandsma uitgegeven bij Lannoo Campus. ISBN 9789401400503 Mindfulness training: de kunst Dit boek maakt de mindfulness training praktisch. Het beschrijft de algemene trainersvaardigheden en -competenties, alle trainingsonderdelen, met suggesties voor hun uitvoering, en vele levendige voorbeelddialogen. Met deze compleetheid vormt het een volledige bespreking van het mindfulness-trainerschap. Het heldere taalgebruik en de vele praktijkvoorbeelden, geput uit jarenlang trainerservaring van de auteur, maken het Mindfulness Praktijkboek een onmisbaar werk voor mindfulness-trainers en zij die dit willen worden. Het boek begint met de beschrijving van mindfulness training als leerproces. Vervolgens komen de drie werkvormen aan bod: beoefening, enquiry en educatie. Daarna richt het boek zich op de persoonlijke inbreng van de trainer, want de belichaming van mindfulness is een van de belangrijkste effectieve ingrediënten in de training. Als geen ander behandelt dit boek diepgaand de werkzame mechanismen van mindfulness training, zoals dit is gebaseerd op het oorspronkelijke trainingsmodel Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) van Jon Kabat-Zinn.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Mindfulness Praktijkboek: Mindfulnessstraining: de kunst Dit boek maakt de mindfulnessstraining praktisch. Het beschrijft de algemene trainersvaardigheden en -...

Mindfulness wordt in toenemende mate gebruikt om tot inzicht, minder stress en een positieve levenshouding te komen. Dit boek biedt de lezer op toegankelijke wijze ...

Mindfulness praktijkboek | ISBN 9789401400503 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

## **MINDFULNESS PRAKTIJKBOEK**

[Lees verder...](#)