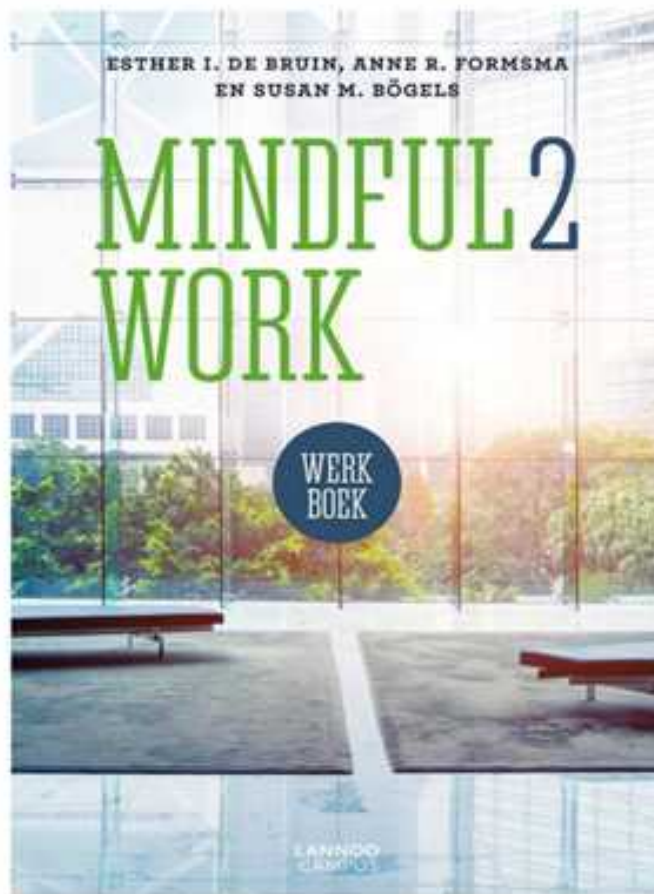


## Mindful2Work Werkboek PDF

Esther de Bruin



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



Schrijver: Esther de Bruin  
ISBN-10: 9789401441575  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1466 KB

## **OMSCHRIJVING**

Mindful2Work Werkboek 1e druk is een boek van Esther de Bruin uitgegeven bij Lannoo. ISBN 9789401441575 Minder werkstress met effectieve nieuwe training Mindful2Work is een nieuwe effectieve training om stress op het werk en in je persoonlijk leven te verminderen, minder stressgerelateerde klachten te ervaren en je gezonder en fitter te voelen. De training is gebaseerd op drie elementen: mindfulness, yoga en bewegen in de buitenlucht. In de handleiding vinden trainers het complete programma en de wetenschappelijke achtergronden. In het werkboek worden de oefeningen stap voor stap uitgelegd en geïllustreerd met foto's en verhalen uit de praktijk. Het werkboek is in een training te gebruiken, maar ook als zelfhulpboek.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Heb je wel eens het gevoel dat het werk je boven het hoofd groeit? Heb je last van verminderde concentratie, sombere gevoelens, vergeetachtigheid, weinig motivatie ...

De start van de eerste 6-weekse mindful2work trainingen: 28 oktober 2018, ... \*De prijs is inclusief werkboek en gratis download van de oefeningen.

MINDFUL2WORK WERKBOEK | ISBN 9789401441575 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

## **MINDFUL2WORK WERKBOEK**

[Lees verder...](#)