

BOEKEN

Mindfulness Based Stress Reduction

Jon Kabat-Zinn | Gezond leven met mindfulness. Handboek meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress.

Jon Kabat-Zinn | Mindfulness voor beginners. Het hier en nu en je leven herwinnen.

Jon Kabat-Zinn | Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven.

Jon Kabat-Zinn & Myla Kabat-Zinn | Handboek mindful ouderschap. Inspiratie voor iedere dag.

(voor meer boeken van deze auteur zie o.a. bol.com)

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn | Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid.

Zindel Segal, Mark William, & John Teasdale | Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie.

John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal | Mindfulness oefenboek. Bevrijd jezelf in 8 weken van emotionele problemen en chronische ongelukkigheid

(voor meer boeken van deze auteurs zie o.a. bol.com)

Mindfulness Nederlandstalige auteurs

Edel Maex | Mindfulness. In de maalstroom van je leven.

Edel Maex | Werken met mindfulness. Basisoefeningen.

(voor meer boeken van deze auteur zie o.a. bol.com)

David Dewulf | Heartful leven mindful werken. Balans in je leven in 7 stappen.

David Dewulf | Mindfulness bij stress, burn-out en depressie. Een 8-weken-stappenplan voor hulpverleners.

(voor meer boeken van deze auteur zie o.a. bol.com)