



LITERATUURLIJST

Mindfulness Algemeen

Mindfulness: In de maalstroom van je leven

Edel Maex. (2006) Lannoo

Handboek Meditatief Ontspannen

Jon Kabat-Zinn. (2005) Altamira Becht

Honderd lessen in mindfulness

Jon Kabat-Zin, Hor Tuck Loon (2009) Altamira Becht

Waar je ook gaat daar ben je: meditatie in het dagelijks leven

Jon Kabat-Zin (2011) Servire

Werken met Mindfulness

(Serie van vier werkboeken met CD's; basishoudingen, beelden, emoties, houdingen)

Edel Maex (2008) Lannoo

Loopmeditatie

Wandelen in vreugde: een gids voor loopmeditatie

Thich Nhat Hanh (2001) Ankh-Hermes

Meditatief wandelen (met vijf geleide meditaties op CD)

Nguyen Anh_Huong & Thich Nat Hanh (2007) Panta Rhei

Zelfcompassie

Zelfcompassie; stop met jezelf te veroordelen

Kristin Neff (2011) De Bezige Bij

Het leven liefhebben door acceptatie

Tara Brach (2003) Kosmos Uitgevers

Liefdevolle vriendelijkheid; een ander perspectief op geluk

Sharon Salzberg (1998) Kosmos Uitgevers

Meditatie op het werk; voel je gelukkiger en presteer beter

Sharon Salzberg (2014) Servire