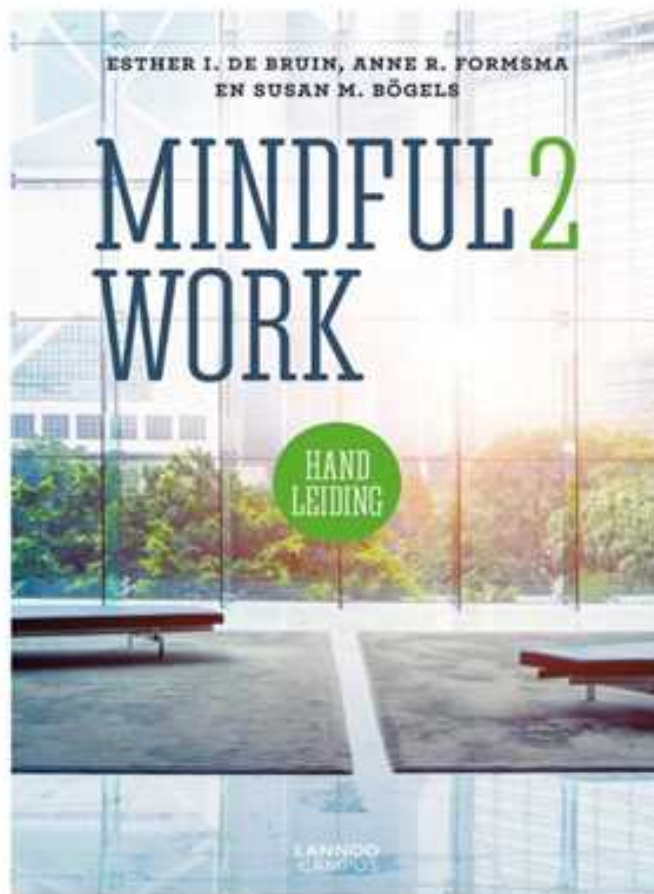


## Mindful2Work Handleiding PDF

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: 9789401441582  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4524 KB

## **OMSCHRIJVING**

Mindful2Work Handleiding 1e druk is een boek van Esther de Bruin uitgegeven bij Lannoo. ISBN 9789401441582 Mindful2Work is een nieuwe 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 effectieve elementen: mindfulness, yoga en bewegen in de buitenlucht. In de handleiding vinden trainers het complete programma en de wetenschappelijke onderbouwingen van de effecten van het Mindful2Work programma. 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?**

Hi! I am Joseph Nelson, Mindful Joe, or just Joe. Finding a therapist is a bit like looking for a needle in a haystack. How can you find a good fit just by looking at the issues treated, a picture or a resume?

Invest in your potential... Open to the challenges and opportunities of life, with greater calm, clarity and confidence. Mindful Works designs and delivers mindfulness-based wellbeing, professional...

Mindfulness Training at the workplace: Finding relaxed concentration, clarity, presence and vitality in the midst of fast - paced work days...

## **MINDFUL2WORK HANDLEIDING**

[Lees verder...](#)