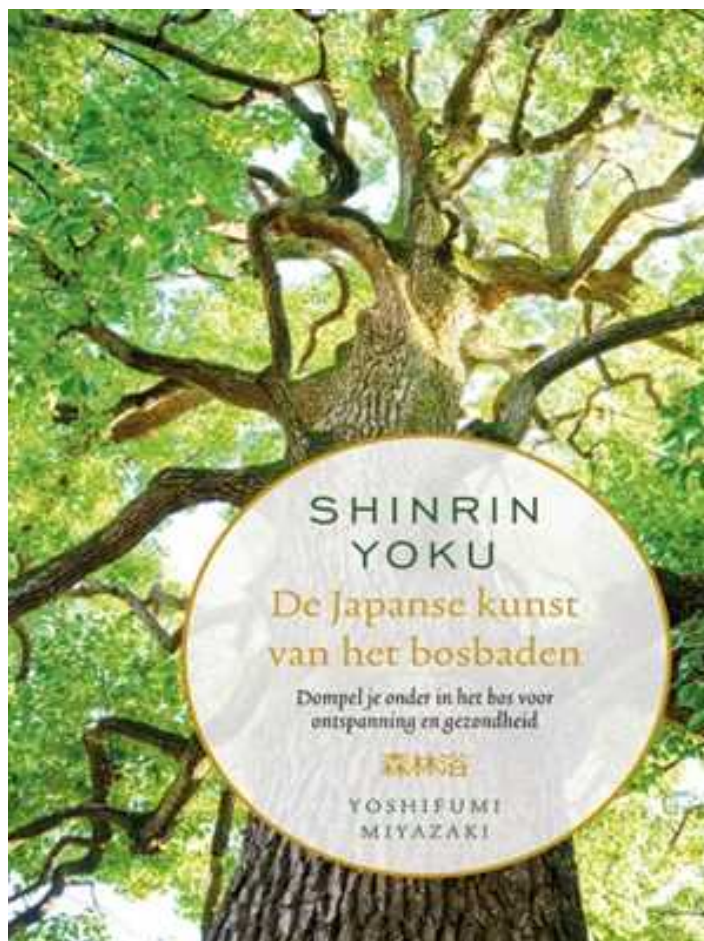


Trefwoorden: Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden download gratis pdf, Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbadenboek pdf gratis, Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden lees online, Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden torrent, Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden epub gratis in het Nederlands, Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden mobi compleet

Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden PDF

Yoshifumi Miyazaki



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Yoshifumi Miyazaki
ISBN-10: 9789000361021
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 4787 KB

OMSCHRIJVING

Dompel je onder in het bos voor ontspanning en gezondheid. Verminder stress. Versterk je immuunsysteem. Ervaar de natuur op een nieuwe manier. Bomen geven lucht, wandelen ontspant en elk seizoen betovert. Gevoelsmatig weten we dat natuurlijk wel, maar ook wetenschappelijk is aangetoond dat de natuur helend werkt. In Japan wordt daarom al decennialang Shinrin-yoku, bosbaden, beoefend. 'Mensen in de natuur ervaren minder stress en kunnen ontspannen. Ze voelen zich verfrist en krijgen nieuwe energie. Op die manier wordt ziekte voorkomen en een gezonde levenswijze bevorderd.' Yoshifumi Miyazaki, auteur en expert Shinrin-yoku. In dit rijk geïllustreerde boek leert Miyazaki ons over het beoefenen van Shinrin-yoku, ook in onze eigen omgeving en hoe we het kunnen doorvoeren in ons dagelijks leven. Shinrin-yoku is namelijk goed voor:

- De weerbaarheid
- De hormoonspiegel
- Het zenuwstelsel
- Het hartritme
- Het brein

Shinrin-yoku, ook goed voor lichaam en geest. Yoshifumi Miyazaki is universitair docent, onderzoeker en onderdirecteur van het Center for Environment, Health and Field Sciences, Chiba University in Japan. Hij heeft meerdere boeken geschreven over de effecten en voordelen van bostherapie.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Shinrin-Yoku, oftewel bosbaden, is het Japanse geheim voor gezondheid en geluk, en je kunt het vinden in je eigen achtertuin. We komen steeds minde...

Bestel Shinrin-yoku - De Japanse kunst van het bosbaden Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten Altijd een inspirerend advies

Shinrin Yoku, de Japanse kunst van het bosbaden. Miyazaki deed onderzoek naar de fysiologische effecten van wandelen in de bossen en keek daarbij onder meer naar de ...

SHINRIN-YOKU - DE JAPANESE KUNST VAN HET BOSBADEN

[Lees verder...](#)