

# Handboek meditatief ontspannen



<b>Verschenen:</b>	01-01-2000
<b>ISBN:</b>	9789023010449
<b>Bladzijden:</b>	479 pp.
<b>Genre:</b>	Theologie, Esoterie & Filosofie
<b>Auteur:</b>	Jon Kabat-Zinn
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Uitgever:</b>	Gottmer Uitgevers Groep b.v.

[Handboek meditatief ontspannen.pdf](#)

[Handboek meditatief ontspannen.epub](#)

In 2000 verscheen dit belangrijke boek over stressreductie.

Het is al enige tijd niet meer in de handel, en het verschijnen van een nieuwe Amerikaanse editie is een goede gelegenheid om dit werkboek, gebaseerd op het trainingsprogramma dat dr.

Jon Kabat-Zinn ontwikkelde in zijn stresskliniek, opnieuw onder de aandacht te brengen. De in het boek beschreven aanpak vindt bovendien steeds meer weerklank bij therapeuten in Nederland en België.