

Mindfulness agenda 2018

MINDFULNESS AGENDA 2018

365 dagen MINDFULNESS om te DÓEN

Verschenen:	16-11-2017
ISBN:	9789402169072
Bladzijden:	166 pp.
Genre:	Gezondheid
Auteur:	Cindy Brands
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Brave New Books

[Mindfulness agenda 2018.pdf](#)

[Mindfulness agenda 2018.epub](#)

Mindfulness wérkt! Aandacht, aanwezigheid, reflectie en 'grensvoelend' voelen zijn jouw sleutels tot een Mindful leven. Elke week vind je een stukje theorie en een oefening om gewoon te dóen, geïntegreerd in je dagelijks leven want daar heb je het nodig :)