

# Samsara steunt de zelfstandige boekwinkel met gratis 'Fysiek & Mentaal Fit' Boekenpakket

Vraag uw pakket aan via [samsarabooks.com/boekwinkel](https://samsarabooks.com/boekwinkel)

## Fysiek fit

Boeken die helpen lichamelijk gezond en fit te blijven



### Durf te rusten

Karen Brody

ISBN 978-949-299-5162 Paperback/280 pag.

Van €19,90 voor €14,90

Door diep te ontspannen kan ons stressniveau flink verminderen. Yoga nidra is hierbij een wonderlijk hulpmiddel. Dit boek neemt je mee in een 40-dagen programma, inclusief luisteroefeningen, waardoor je beter voor jezelf leert te zorgen.



### De diepere betekenis van yoga

John Stirk

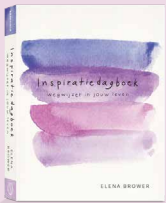
ISBN 978-949-141-1991 Paperback/256 pag.

Van €26,90 voor €19,90

Binnenblijven en toch werken aan je fysieke gezondheid is een uitdaging. Dit boek neemt je mee in het resultaat van veertig jaar persoonlijk onderzoek naar de samenhang van lichaam en geest. Vol met aanwijzingen en oefeningen die je thuis kunt uitvoeren.

## Mentaal fit

Boeken die helpen mentaal gezond en fit te blijven



### Inspiratiedagboek

Elena Brower

ISBN 978-949-299-5155 Paperback/160 pag.

Van €19,90 voor €14,90

De activiteiten die we normaal ondernemen, liggen nu stil. Deze periode biedt daarom een uitgelezen kans voor reflectie. Dit mooie boek, met prachtige aquarellen, nodigt je hiertoe uit. Door te tekenen en schrijven kom je steeds een stukje dichter bij je eigen wijsheid.



### Sterker worden waar het pijn doet

Ybe Casteleyn

ISBN 978-949-141-1489 Hardcover/224 pag.

Van €24,95 voor €19,90

Moelijke tijden kunnen ons sterker maken; deze waarde leert dit boek ons inzien. Heftige gebeurtenissen en omstandigheden kunnen ons laten groeien als mens. We kunnen sterker worden waar het pijn doet. Naast verhalen bevat het boek oefeningen om jouw eigen en andersmans pijn beter te leren begrijpen.



### Zen en de kunst van het kijken

Han van den Boogaard

ISBN 978-949-141-1793 Hardcover/120 pag.

Van €18,50 voor €13,90

De verhalen in Zen en de kunst van het kijken zijn tijdloos en nodigen uit om los te laten. In dit loslaten kan sprake zijn van zuiver waarnemen, van onbekommerd kijken. De auteur zoekt de weg terug naar de verwondering die we veelal als kind gekend hebben.



### Leef het leven dat je bent

Nic Higham

ISBN 978-949-299-5254 Hardcover/208 pag.

Van €22,90 voor €17,50

Het wegvallen van sociale activiteiten kan een gevoel van eenzaamheid geven. In dit boek stelt de auteur eenzaamheid in een ander daglicht. Hij leert ons angsten en overtuigingen te observeren, accepteren en onderzoeken, waardoor het eenzame gevoel plaats kan maken voor een liefdevolle staat van verbondenheid.



### Van angst naar liefde

Corinne Zupko

ISBN 978-949-299-5292 Paperback/256 pag.

Van €23,90 voor €19,90

In dit boek lees je hoe je angst en paniek kunt loslaten. De auteur geeft helende oefeningen met als doel om de vrede die al in ons zit, opnieuw te ontdekken. Daarnaast bevat het boek praktische technieken om af te rekenen met de talrijke manieren waarop angst in het bestaan de kop opsteekt.



### Wat als de chocolade op is?

Lama Yeshe

ISBN 978-949-141-1977 Paperback/208 pag.

Van €14,90 voor €10,-

Even geen reises, concerten, scholen, soms geen werk meer. De 'chocolade' lijkt op. Hoe gaan we hiermee op? De auteur laat ons ontdekken dat geluk altijd beschikbaar is, juist als we onze begeertes en verlangens loslaten. Op vrolijke wijze leert dit boek ons om met een ander perspectief naar geluk te kijken.

## Voor bewuste ouders

Boeken die helpen bij de opvoeding en het ouderschap



### Onvoorwaardelijk ouderschap

Alfie Kohn

ISBN 978-949-299-5315 Paperback/320 pag.

Van €24,90 voor €19,90

Nu onze kinderen niet naar school gaan en we meer tijd met hen doorbrengen, wordt er een groot beroep gedaan op het ouderschap. Er ontstaan nieuwe vraagstukken en dilemma's. Dit boek – al jaren een standaardwerk – biedt ouders ondersteuning in deze veeleisende tijd.



### Dit is geen Cobra

Bette Westera & Sylvia Weve

ISBN 978-949-299-5094 Hardcover/48 pag.

Van €16,90 voor €12,50

Als afwisseling voor het reguliere schoolwerk dat kinderen nu thuis maken: een heerlijk prentenboek om hun creativiteit te prikkelen. Met een knipoog naar de speelse, kinderlijke, provocerende kunst van de CoBrA-kunstenaars. Voor kinderen uit de midden- en bovenbouw van het basisonderwijs.

Vraag uw gratis pakket aan via [samsarabooks.com/boekwinkel](https://samsarabooks.com/boekwinkel)