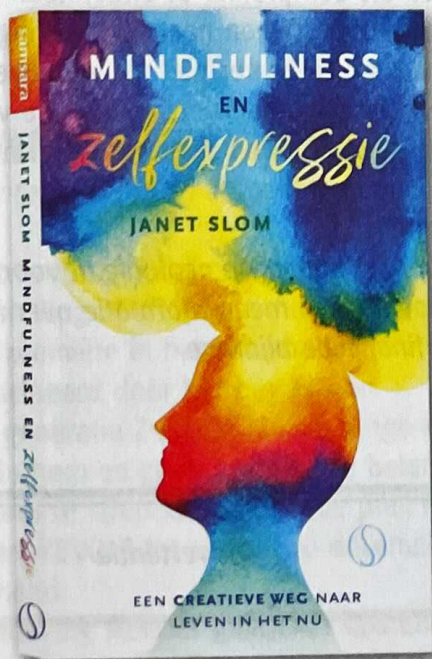


Leef gezond met Onkruid

In een wereld waar veel onderzoeken plaatsvinden, iedereen het beste 'medicijn' lijkt te hebben en het ene dieet het andere opvolgt, is het lastig te bepalen waar je nou echt wat aan hebt. We kijken wat er te koop is en brengen je de laatste nieuwtjes en ontwikkelingen. Zo ben je gezond en blijf je dat ook.



Mindfulness en zeliexpressie

In het boek *Mindfulness en zelfexpressie* combineert de bedenker van mindfulness-based self-expression, Janet Slom, creatieve zelfonderzoeken (door tekenen, schrijven en experimenteren) met mindfulnessmeditaties en milde yogaoefeningen. Om je te helpen de beperkingen van alledag te boven te komen en tot uitdrukking te brengen wie je werkelijk bent. In dit boek vind je ook dagelijkse creatieve oefeningen om vast te leggen wat je op deze reis allemaal ontdekt. Ten slotte leer je de indrukwekkende kracht van creativiteit te benutten om in je leven meer aanwezigheid, vreugde en voldoening te ervaren.

Janet Slom | uitgeverij Samsara | € 23,99 | ISBN: 9789492995933