

Amsterdam, 7 maart 2017

Binnenkort verschijnt bij Uitgeverij Rubinstein:

Mindfulness Doeboek

Geschreven door **Eva Brobbel** & geïllustreerd door **Studio Thuismus**

Het *Mindfulness Doeboek* leert je beter om te gaan met onder andere stress en piekeren door met je aandacht in het hier en nu te zijn. In dit werkboek op lekker groot formaat vind je de 8-weekse mindfulnesscursus (MBSR) als totaalpakket.

Met ruim 60 oefeningen in het boek en 10 bijbehorende meditaties op audio (cd en downloads) kun je direct thuis aan de slag. Iedere week zijn er andere (schrijf)opdrachten, invuloefeningen, tests en tips binnen een bepaald thema, zoals het beter omgaan met stress en meer (zelf)compassie.

Na 8 weken ken je niet alleen alle ins en outs van deze training in aandacht, maar heb je ook ervaring opgedaan met mediteren en met hoe je vaker aanwezig kunt zijn in het moment. Geen overbodige luxe in onze drukke maatschappij vol prikkels en afleiding.

Het *Mindfulness Doeboek* bevat:

- 8-weekse cursus, 8 oefeningen per week
- 10 meditaties (cd & download), o.a. bodyscan, zitmeditatie, loopmeditatie en visualisaties
- per week handige schema's en logboeken
- opdrachten, invuloefeningen, tests en tips

Bekijk hier de inkooppagina's:

https://issuu.com/uitgeverijrubinstein/docs/mindfulness_doeboek_inkijkpagina_lo

WERKBOEK + 3 CD'S | LUISTERDUUR: CA. 3 UUR | AANTAL PAGINA'S: 156 | FORMAAT: 29 X 21 CM
PRIJS: € 24,99 | VERSCHIJNINGSDATUM: BEGIN APRIL 2017 | ISBN 9789047622994

Over de auteur

Eva Brobbel (Amsterdam, 1978) stelde eerder de *Mindfulness Box* samen, een speelse toolkit met opdrachten, mooie quotes en inspiratie. Zij werkt onder andere als mindfulnessstrainer en geeft workshops.



Wilt u een **recensie exemplaar** ontvangen, een **high-res cover** of een **interview**? Neem dan contact op met roxanne@rubinstein.nl / pers@rubinstein.nl of 020 4200 772.

