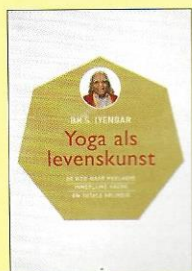


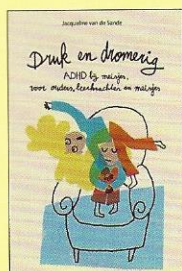
Boekentips



Yoga als levenskunst

Iyengar -Yoga

De kroon op het levenslange werk van grondlegger B.K.S. Iyengar (India, 1918), een van de meest vooraanstaande yogaleraars ter wereld. Hoewel achter in het boek enkele yogahoudingen worden besproken en geïllustreerd, is het vooral een filosofisch en beschouwend werk over Iyengars zoektocht naar totale vrijheid, innerlijke vrede en heelheid, waarbij het er uiteindelijk om gaat te leren leven als bewust en vrij mens, midden in de maatschappij.



Druk en dromerig

Auteur Jacqueline van de Sande

Jacqueline van de Sande gebruikt biografische gebeurtenissen uit haar jeugd om te laten zien welke invloed ADHD heeft gehad op haar leven. Haar doel is om meer inzicht en begrip te kweken voor meisjes met ADHD en te laten zien dat DE ADHD-ster niet bestaat. Het boek is grappig, luchtig en vlot geschreven, leerzaam en aangrijpend. ADHD wordt vaak gezien als een probleem van jongens. Bij meisjes wordt ADHD veel minder vaak herkend en erkend. Ze vallen minder op omdat ze over het algemeen minder verstorend gedrag laten zien, zowel thuis als op school. Gedurende het voortgezet onderwijs worden problemen dikwijls groter, omdat er dan veel meer een beroep wordt gedaan op de executieve functies, zoals plannen, organiseren en overzicht houden. Een inzichtelijk en begrijpelijk boek juist voor leerkrachten en ouders.

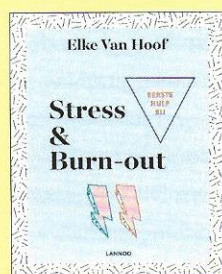


In 10 stappen uit je burn-out

Auteur Lorna Fenenga

Dit boek is gericht op mensen met een burn-out en mensen die tegen een burnout aan zitten. De auteur reikt in dit boek heel concreet handvatten aan om inzicht te krijgen in het ontstaan van een burnout en wat je toe kan passen om uit je burn-out te geraken.

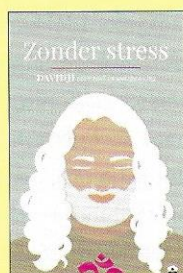
Een mooi eigen ervaringsverhaal en uitleg van karakterstructuren die je als mens kan ontwikkelen welke herkenbaar zijn. In 10 stappen kom je tot inzicht en dichter bij je zelf waardoor je krachtiger in het leven komt te staan.



Eerste hulp bij Stress en Burn-out

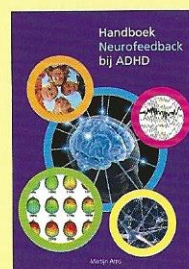
Elke van Hoof

Stress is goed en stress is noodzakelijk. Stress zorgt ervoor dat je uit je comfortzone komt en een betere versie van jezelf wordt. We hebben allemaal een gezonde portie stress nodig in ons leven, anders zouden we niks bereiken. Maar natuurlijk heeft stress ook negatieve kanten. Langdurig blootgesteld worden aan stress maakt mensen ziek. Dit boek helpt je om de negatieve stress tijdig te herkennen en de effecten ervan tot een minimum te herleiden. 'De sleutel tot succes is stress te zien als een alarmsignaal dat je leert stilstaan bij wat er misloopt en hoe je dit kunt rechtekken.



Zonder Stress

Davidji heeft met politiemensen en traumateams gewerkt en hen geleerd om te gaan met stressvolle situaties. In 'Zonder stress' beschrijft hij een flink aantal succesvolle technieken en methodes om stress en ongezonde spanning te voorkomen of uit de weg te ruimen.



Handboek Neurofeedback bij ADHD

Neurofeedback is een sterk opkomende behandeling die in Nederland steeds meer toegepast wordt. Recent onderzoek heeft laten zien dat Neurofeedback voor de behandeling van ADHD als een bewezen effectieve behandelmethode gezien kan worden. Dit boek geeft een overzicht van wat ADHD nu precies inhoudt op klinisch, neuropsychologisch, en neurofysiologisch gebied. Verder wordt in dit boek beschreven hoe Neurofeedback als behandelmethode bij ADHD wordt toegepast, alsmede de psychologische inbedding van Neurofeedback in de praktijk.