

## Mindfulness



In *Mindfulness* laat Thich Nhat Hanh zien hoe belangrijk het is om aandachtig te leven. Als je bewust leeft, beweegt, eet en met relaties bezig bent, zul je je vanzelf gelukkiger voelen. Met zijn oefeningen in *Mindfulness* leert hij je je geest te trainen om in het moment te leven. De oefeningen verbeteren je concentratie en verschaffen je inzicht, waarmee je je uiteindelijk kunt bevrijden van angst, spanning en boosheid en je het geluk beter kunt ervaren. *Mindfulness* is het eerste boek dat alle oefeningen en meditaties van Thich Nhat Hanh bevat die hij gedurende zestig jaar heeft ontwikkeld. De beroemde Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh fascineert mensen overal ter wereld vanwege zijn uitstraling en wijsheid. Tijdens de oorlog in Vietnam werd hij naar Frankrijk verbannen. Vanuit zijn meditatiegemeenschap Plum Village reist hij de wereld rond om voordrachten te geven en retraites over mindfulness te leiden.

Waardering Nog niet gewaardeerd

**Prijs:**

Verkoopprijs € 21,95

[Stel een vraag over dit artikel](#)

Auteur: [Thich Nhat Hanh](#)

### Beschrijving

In *Mindfulness* laat Thich Nhat Hanh zien hoe belangrijk het is om aandachtig te leven. Als je bewust leeft, beweegt, eet en met relaties bezig bent, zul je je vanzelf gelukkiger voelen. Met zijn oefeningen in *Mindfulness* leert hij je je geest te trainen om in het moment te leven. De oefeningen verbeteren je concentratie en verschaffen je inzicht, waarmee je je uiteindelijk kunt bevrijden van angst, spanning en boosheid en je het geluk beter kunt ervaren.

*Mindfulness* is het eerste boek dat alle oefeningen en meditaties van Thich Nhat Hanh bevat die hij gedurende zestig jaar heeft ontwikkeld. De beroemde Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh fascineert mensen overal ter wereld vanwege zijn uitstraling en wijsheid. Tijdens de oorlog in Vietnam werd hij naar Frankrijk verbannen. Vanuit zijn meditatiegemeenschap Plum Village reist hij de wereld rond om voordrachten te geven en retraites over mindfulness te leiden.

Genre: Esoterie

Uitvoering: 228 pagina's, paperback 17 x 24 cm

OORSPRONGkelijke uitgever: BBNC, Rotterdam

**Beoordelingen**

Er zijn nog geen recensies voor dit artikel. Alleen geregistreerde en ingelogde gebruikers kunnen een review schrijven.