

Literatuur

Algemeen

- J. Kabat-Zinn Gezond leven met Mindfulness: handboek meditatief ontspannen. Altamira-Becht, 2014
- J. Kabat-Zinn Waar je ook gaat, daar ben je. Kosmos Uitgevers, 2003

Mindfulness bij somberheid, angst en vermoeidheid

- B. Stahl, E. Goldstein Mindfulness en stressreductie, een werkboek. Uitgeverij Nieuwezijds, 2010.
- M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid. Uitgeverij Nieuwezijds, 2007
- Maex, E. Mindfulness. In de maalstroom van je leven. Lannoo, 2006
- M. Williams & D. Penman Mindfulness. Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld. Uitgeverij Nieuwezijds, 2011

Mindfulness voor ouders, jongeren en kinderen

- S. Bögels, K. Restifo Mindful ouderschap. Werkboek voor ouders. Uitgeverij Lannoo, 2013
- E. Snel Stilzitten als een kikker. Uitgeverij Ten Have, 2015
- D. Dewulff Mindfulness voor jongeren. Uitgeverij Lannoo, 2015

Mindfulness en Compassie

- F. Koster & E. van den Brink Compassievol leven. Van mindfulness naar heartfulness. Uitgeverij Boom, 2012
- T. Brach Je hart als schuilplaats. Kosmos Uitgevers, 2014
- C. Germer Mindfulness en zelfcompassie. Uitgeverij Nieuwezijds, 2012
- S. Salzberg Liefdevolle vriendelijkheid. Asoka, 2007
- P. Chödrön Als je wereld instort. Uitgeverij Ten Have, 2012

Boeddhisme en mindfulness

- J. Goldstein & J. Kornfield Op zoek naar het hart van wijsheid. Asoka, 2009
- Bikkhu Analayo Satthipathana. De directe weg naar bevrijding. Milinda Uitgevers BV, 2012
- Thich Nhat Hanh Iedere stap is vrede. Ankh-Hermes, 1994
- G. Kramer Insight dialogue. Een boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog. Uitgeverij Asoka, 2014
- S. Batchelor Bekentenis van een boeddhistisch atheïst. Milinda Uitgevers B.V., 2011

Websites

Nederland

Radboud Centrum voor Mindfulness <http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl>

VMBN <http://www.vmbn.nl>

Vereniging Mindfulness Based Trainers in
Nederland en Vlaanderen

VVM <http://www.verenigingvoormindfulness.nl/>
Vereniging Voor Mindfulness

SIM Stichting Inzichts Meditatie
voor korte en langere retraites www.simsara.nl

Internationaal

Oxford Mindfulness Centre <http://www.oxfordmindfulness.org>

Umass Centre for Mindfulness <http://www.umassmed.edu/cfm/about/index.aspx>

Onderzoek

Mindfulness Research Monthly <https://goamra.org/publications/mindfulness-research-monthly>

Films en documentaires

Free the mind – Deense documentaire (75 min.) waarin hersenonderzoeker Davidson een experiment toont naar de mogelijkheden van meditatie en yoga om pijn te verlichten bij ondermeer oorlogsveteranen en kinderen met ADHD.

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1338221>

Mindfulness mainstream van de marge naar de massa – documentaire (30 min.) van de BOS over de ontwikkeling van mindfulnessstraining in de GGZ

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1110860>

Echte mannen huilen niet - documentaire (30 min.) van de BOS waarbij drie mannen worden gevolgd die mindfulnessstraining volgen in het kader van problematiek op het werk.

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1110315>

Radio podcast uitzending van Casa Luna – interview met Anne Speckens over mindfulness en onderzoek naar mindfulness bij psychische klachten zoals depressie. NB: programma start bij 2.08 min.

<http://cgi.omroep.nl/cgi-bin/streams?/radio1/ncrv/casaluna/20091107-00.wma>

Radboud Centrum voor Mindfulness

Je bent van harte welkom op de door ons aangeboden **terugkombijeenkomsten** en/of **stiltedagen**; data staan vermeld op onze site www.radboudcentrumvoormindfulness.nl

Ook voor onze **vervolgtrainingen** zoals Mindful communiceren en Compassie verwijzen we je graag naar onze site.



Verkrijgbaar op ons secretariaat tegen contante betaling:

CD-box van de audiobestanden MBSR/MBCT : € 15,-

CD-box Meer Mindfulness meditaties met Liefdevolle vriendelijkheid, Bergmeditatie, Meermeditatie en stiltemeditaties met gong: **€ 10,-**

Gedichtenbundel Mag ik je aandacht? Nederlandstalige poëzie voor mindfulness door Anne Speckens & Saskia van Leendert. **€ 19,99** waarvan € 6,- gaat naar ons onderzoek BeMind; onderzoek naar de effecten van Mindfulness bij kanker.