

Bøger, links og gode steder

Pædagogisk mindfulness, Flora Skouboe Eriksen

Ind i mindfulness, Eve Bengta Lorenzen, Stine Reintoft

Lev med livets katastrofer, Jon Kabat-Zinn

Bevidst nærvær, Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal og Jon Kabat-Zinn

Meditation- din nøgle til fredfyldt sind, Pema Chödrön

Aldrig mere stress, Birgitte Hultenberg

Elsk dig selv, Ilse Sand

Sårbarhed. Med mindfulness og accept gennem angst og smerte, Eve Bengta Lorenzen

Lev i nuets kraft, Eckhart Tolle

Fred er vejen, Thich Nhat Hanh

Mindful flow, Simon Krohn (mindfulness dvd), kan købes hos denintelligentekrop.dk

Body sds - dvd, afstresningsøvelser (denintelligentekrop.dk)

Oxygen - dvd, åndedrætsøvelser (denintelligentekrop.dk)

Emwave hjertekoræhens, Heart Math - lille sensor til nærværstræning og stressreducering, kan købes hos Holistica.dk

www.yogavivo.dk

www.mindfulness.hansreitzel.dk

www.lydenafstilhed.dk

www.kunstenatleve.net (Mayaya laver nogle fantastisk dejlige lydmeditationer og events)

www.qversus.dk (Eva Zelander laver naturmeditation på Tippen ved Sydhavn)

Vækstcentret, retreats

Heinrich Johansen, retreats