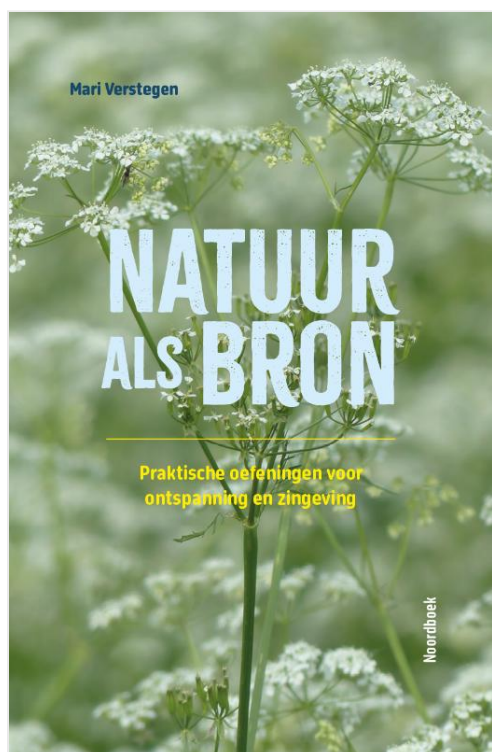


Natuur als bron

Praktische oefeningen voor ontspanning en zingeving



Iedereen knapt op van een bezoek aan de natuur. De natuur helpt ons om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Daarnaast is de natuur een inspiratiebron voor het ervaren van schoonheid, troost en verbondenheid. Natuur als Bron is een praktische gids met talloze oefeningen en suggesties die kunnen helpen om zowel de ontspannende als de verdiepende kracht van de natuur te ervaren en verder te ontwikkelen.

Behalve voor individueel gebruik is deze uitgave een hulpmiddel voor zorgverleners, therapeuten, coaches, mantelzorgers en natuurgidsen. Ook ouders en leerkrachten die graag met hun kinderen naar buiten gaan, kunnen er veel ideeën uit opdoen.

Mari Verstegen (1954) is bioloog en was directeur van natuurbelevingsorganisatie Het Bewaarde Land. Hij geeft trainingen voor onder andere zorginstellingen rondom het thema hoe je natuur kunt inzetten voor het persoonlijk welbevinden.

‘Gezien de wetenschappelijke kennis over de effecten van de natuur op mentaal welbevinden, is het eigenlijk wonderbaarlijk dat in de geestelijke gezondheidszorg niet veel meer gebruik wordt gemaakt van natuurinterventies. Dit boek is een schatkamer met een groot aantal ervaringsgerichte oefeningen die direct toepasbaar zijn.’ Ernst Bohleijer, hoogleraar mentale gezondheid, Universiteit Twente.

Titelinformatie

Rubriek: Natuur

Titel: Natuur als bron

Prijs: €22,90

Aantal pagina's: 112

Bindwijze: Hardcover

ISBN: 9789464713077



BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Noordboek
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

Tel. 0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: noordboek.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdv/