

Inhoud

Inleiding	19
Op weg naar een model om mindfulness te onderwijzen en te leren <i>Christopher Willard</i>	
Deel I Jonge mensen in aanraking brengen met mindfulness	41
1 Mindfulness met kinderen in de basisschoolleeftijd	43
Basisoefeningen overbrengen van de kliniek naar het klaslokaal <i>Lindsey M. Knowles, Matthew S. Goodman, Randye J. Semple</i>	
2 Mindfulness onderwijzen aan tieners die er niet voor hebben gekozen	76
<i>Richard Burnett</i>	
3 Mindfulness met specialebehoefte doelgroepen	92
<i>Wynne Kinder, Christen Coscia</i>	
4 Ontwikkelingsfasen van kinderen	112
Afstemming, hechting en ontluikende kwaliteiten <i>Lesley Grant</i>	
5 Geworteld zijn en verbinding cultiveren in een digitaal tijdperk	137
<i>Ozum Ucok-Sayrak, Gregory Kramer</i>	

6 Mindful ouderschap	161
Een mindfulnesscursus voor ouders met geestelijke gezondheidsproblemen <i>Susan Bögels</i>	
Deel II Mindfulness tot leven brengen	191
7 Yoga	193
Hart en geest bereiken via het lichaam <i>Jennifer Cohen Harper</i>	
8 Beweging en dans	214
Creativiteit en belichaamde mindfulness <i>Suzi Tortora</i>	
9 Mindfulness in sport	239
<i>Amy Saltzman</i>	
10 Jongeren en honger	271
<i>Marcella Cox</i> <i>Char Wilkins</i>	
11 Mindfulness en kunst	300
<i>Vanessa C.L. Weiner</i>	
12 Mindful spelen	340
<i>Deborah M. Plummer</i>	
13 Schrijven na contemplatie op muziek	363
Het Contemplation Music Writing Project <i>Jeffrey Pflaum</i>	
Index	391