

Kilder til inspiration



Bøger:

Kabat-Zinn, Jon (1990): Lev med livets katastrofer - sådan bruger du kroppens og sindets visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom. Dansk Psykologisk Forlag.

Kabat-Zinn, Jon (2000): *Lige meget hvor du går hen, er du der.* Forlaget Borgen.

Kabat-Zinn, Jon (2005). *Coming to our Senses: Healing ourselves and the world through Mindfulness.* New York. Dell Publishing.

Kabat-Zinn, Jon (2008): *Find hjem til dig selv – 108 lektioner i mindfulness.* Dansk Psykologisk Forlag.

Kåver, Anna (2005): *Accept – at leve et liv, ikke vinde en krig.* Dansk psykologisk Forlag.

Nilsson, Åsa (2007): *Hvem bestemmer i dit liv?* Dansk Psykologisk Forlag

Santorelli, Saki (2017): *Bliv Hel.* Mindfulness i medicin og sundhedsvidenskab. På dansk ved Jacob Piet og Sine Maria Helldén. Dansk Psykologisk Forlag.

Williams Mark, John Teasdale, Zindel Segal og Jon Kabat-Zinn (2008): *Bevidst Nærvær – en vej ud af nedtrykthed.* Akademisk Forlag

Links:

www.kognitiv-center.dk (regelmæssige drop-in sessioner og retrætedage, MBSR og MBKT)

www.mindfulness.au.dk (kurser, retræter, online materiale: videoer, guidninger mm v/ Dansk Center for Mindfulness)

www.mindfulnessguiden.dk (mindfulness kurser, retræter)

www.mindfulnessforeningen.dk (mindfulness foredrag, kurser, retræter)