

# de kunst van het ademen

Over de basis van mindful leven





# de kunst van het ademen

Danny Penman

Boekontwerp: Steve Wells



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *The Art of Breathing – The Secret to Living Mindfully. Just Don't Breathe a Word of it...*, Londen:  
HQ, An imprint of Harper Collins Publishers Ltd., 2016.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Miebeth van Horn, Haarlem

Boekontwerp: Steve Wells

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2016, 2017, Danny Penman

© Nederlandse vertaling 2017, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 489 1

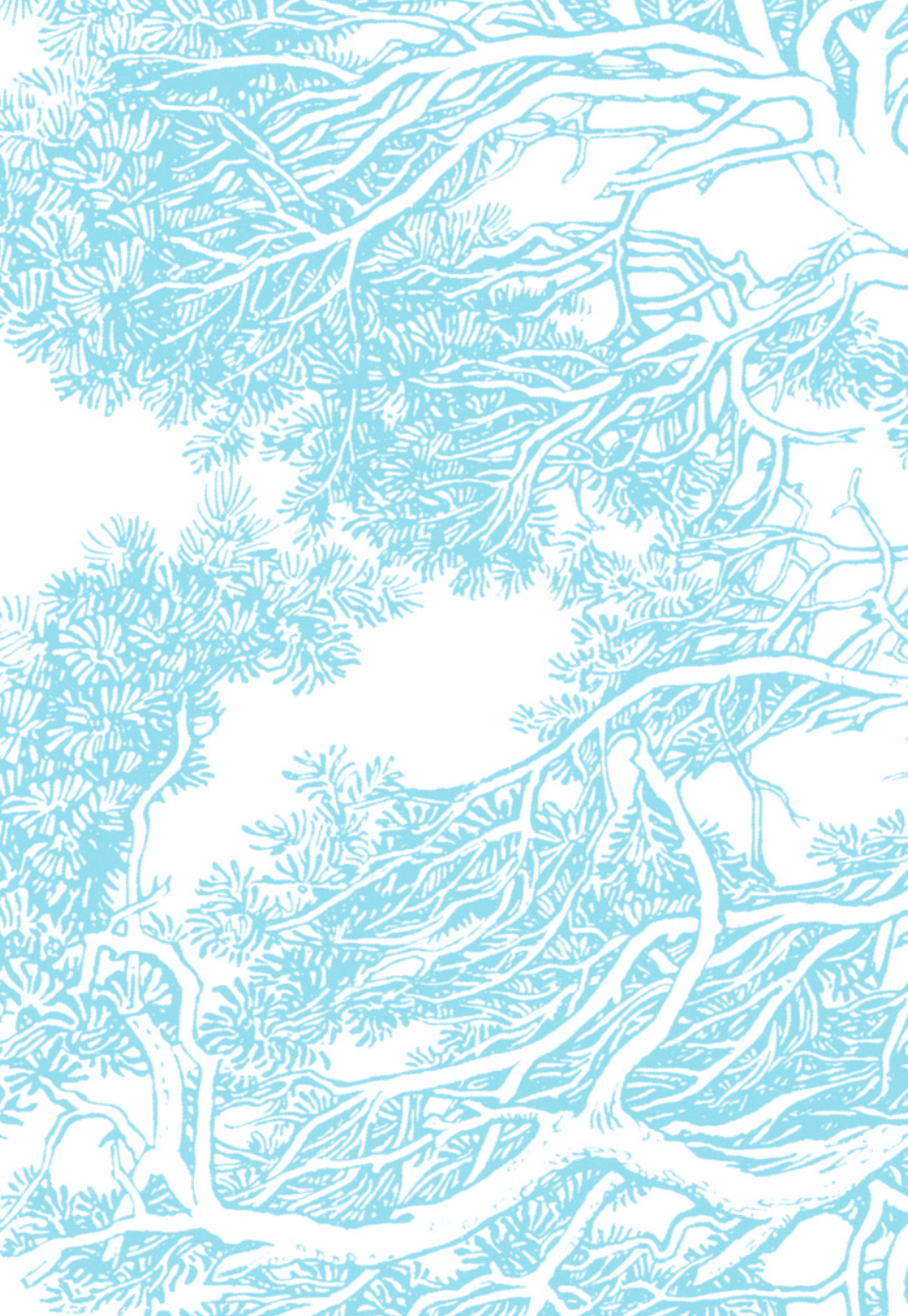
NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.



## **INHOUD**

9	<b>IN DEN BEGINNE</b>
19	<b>ADEMEN</b>
33	<b>MINDFULNESS</b>
47	<b>GELUK</b>
57	<b>NIEUWSGIERIGHEID</b>
71	<b>SPEELSHEID</b>
81	<b>BEWUSTZIJN</b>
95	<b>INZICHT</b>

*Via [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads)  
kun je meditatie downloaden*





*een:* **IN DEN BEGINNE**