

Literatuurlijst opleiding Lichaamsgericht Coach

2026

Deze opleiding is inclusief lesmap en exclusief onderstaande literatuur. De literatuur hoeft niet te worden aangeschaft, maar dient wel te worden gelezen.

VERPLICHT

Titel: In 10 stappen een excellente coachhouding
Auteur: Lia Goossens en Saskia Janssen
ISBN: 9789493187054

Titel: Ik (k)en mijn ikken
Auteurs: Karin Brugman, Judith Budde
ISBN: 9789058715241

Titel: 100 Microbreaks
Auteur: Albert Sonnevelt
ISBN: 9789020958324

Titel: Vrienden worden met je lijf
Auteur: Lisette Thooft
ISBN: 9789025909222

Titel: Omarm je emoties. Vrij van angst voor je gevoelens
Auteur: Ronald J. Frederick
ISBN: 9789024463114

Titel: Onderbroken. Contact met je wijze lijf
Auteur: Jozien Wijnakker
ISBN: 9789090337197

We adviseren je om de boeken “Ik (k)en mijn ikken” en “In 10 stappen een excellente coachhouding” vooraf te lezen. Informatie uit deze boeken helpt je bij het maken van de voorbereidingsopdracht voor les 1. Ook zorgt het voor een gezamenlijk vertrekpunt.

TER INSPIRATIE

- De Levenscode, Albert Sonnevelt – ISBN: 9789081856522
- Over kleine dingen, een inleiding in de haptonomie, T. Gerritse – ISBN 9789036812689
- Haptonomie. Een kwestie van gevoel – Bob Boot – ISBN: 9789021558608

- Focussen, gevoel en je lijf – Gendlin – ISBN 9789060203286
- Eindeloos bewustzijn – Pim van Lommel – ISBN 9789025906177
- Holistic Pulsing, Tovi Browning – ISBN 9789071501173
- Ruimer ademen, vrijer leven – Yvonne Esser – ISBN 9789460151552
- Ontspanningsinstructie – J.J. van Dixhoorn – ISBN 9789036819107
- De biologie van de overtuiging – Bruce Lipto – ISBN 9789020213478
- Van klacht naar kans – Juriaan Galavazi – ISBN 9789021574219
- Rake vragen, breng beweging in situaties die vastzitten – Siets Bakker – ISBN 9789492331465
- De innerlijke criticus ontmaskerd – Hal en Sidra Stone – ISBN 9789020219104
- LEEF!...zoals je eigenlijk zou willen – Gijs Jansen – ISBN 9789462722408
- De kracht van kwetsbaarheid – Brené Brown – ISBN 9789400502482
- Gelukt, Albert Sonneveld – 2013 – ISBN 9789081856553
- Laat je hersenen niet zitten – Erik Scherder – ISBN 9789025307219
- Leven met wind mee – Jelle Hermus – ISBN 9789021572659
- Liefde in wonderland – Riekje Boswijk – ISBN 9789060207567
- Adem in Adem uit – Stuart Sandeman, ISBN 9789022598689
- Compassievol leven: een mindfulness-based verdiepingsprogramma – Erik van den Berg & Frits Koster, ISBN 978905755643
- De ademhalingsrevolutie – Yolanda Barker, ISBN 9789056159405
- Echte selfcare – Pooja Lakshmin, ISBN 9789000387359

Aanbevolen websites

www.platformmindset.nl

www.sochicken.nl

www.gedachte-kracht.nl

www.mindmapping.com

En de app: vgz mindfulness coach.

NB: Over de onderwerpen die in deze opleiding aan bod komen, is heel veel gepubliceerd in boeken en op websites. Tijdens de opleiding reiken we je diverse boektitels aan. Daarnaast vinden we het belangrijk dat je zelf op zoek gaat naar interessante literatuur.