



Literatuurlijst

Over Slaap/ slapeloosheid:

Aartsen van M, Syllabus bij cursus slaap en slapeloosheid. BIVT. Beverwijk 2012. 5-8,10-15,16-17,19-21,25-26,28-29.

American Academy of Sleep Medicine, International Classification of Sleep Disorders revised, PDF 2001.18-25,32-28,73-114.

Bemmel van A, e.a. , Handboek slaap en slaapstoornissen. Elsevier Gezondheidszorg , Maarsen. 2001.

Dement W.C, The Promise of Sleep. Dell Publishing, New York, 2000.

Huffington Arianne, De slaap revolutie, Lev 2016

Leadbeater C.W., Sleep. Edition Du Phoenix D'or 2015.

Lockley S and Foster R, Elementaire deeltjes 31: Slaap. University Press Amsterdam 2015.

NHG standaard slaapproblemen en slaapmiddelen M28 2011.

Ockwell-Smith S, The Gentle Sleep Book. Little Brouw UK London 2015.

Rath T, Eat Move Sleep, Missonday 2013.

Rosbach G., Endlich wieder gut schlafen. S. Vischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Simon P, Syllabus bij masterclass Sounder Sleep. NPI Berg en Dal 2009.

Stephens S, The Effortless Sleep Method, the incredible new Cure for Insomnia an Chronic Slaap Problems, Lexington, KY, USA 2012.

Vaessen P. Slaapproblemen en psychosomatische fysiotherapie. Psychosomatiek ,mei 2012,2e jaargang nr.2

Verbeek I en Laar van de M, Behandeling van langdurige slapeloosheid. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2010.

Verbraecken J. c.s, Leerboek Slaap en Slaapstoornissen. ACCO , Den Haag 2013.



W.Chris Winter, Waarom je niet slaapt, en hoe het op te lossen, Spectrum Houten 2017

Wiseman R, Nachtrust,lessen in slaap. Atlas Contact 2015.

Over ACT

Meadows G, Slaap als een roos, zo kom je af van je slaapproblemen. Luitingh-Sijthoff 2014

Over Power Nap

Anthony W.A, The art of napping at work Souvenir Press Ltd London 2001

Over AVE

Dahmen E, Syllabus bij AVE workshop. Brain Spa. Amsterdam 2011.

Siever D, The rediscovery of audio-visual entrainment technology. Comptronic devices Limited. Edmonton 2002.

Over Piekeren

Heiden van der C, Stop met piekeren. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2009.

Hermans H, Je piekert je suf. Over piekeren, besluiteloosheid en uitstellen. Boom Amsterdam, 2010.

Kerkhof A, Piekeren . Boom , Amsterdam 2007.

Het Brein

Prof.Dr.Anton M.L.Coenen, het slapende Brein, slaap, een voorwaarde voor welzijn en presteren. Arko Sports media Nieuwegein 2016



Over Bewegen

Stiggelbout M, e.a., Bewegingsstimulering met behulp van stappentellers. TNO-rapport 2005.

Scherder E, Laat je hersenen niet zitten, hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt. Athenaeum Amsterdam 2014

Over Cognitieve behandeling

Pertis M.L c.s., Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia, a Session/by/Session Guide. Springer 2008.

Silberman S.A, Th insomnia workbook. New Harbinger Publications, Oakland, 2008.

Over slaapproblemen bij kinderen:

Blomgren J, and Gabriel A, Where do I sleep? , Sasquatch books 2015.

Estivill E, Slaap kindje slaap, snelgids om je kind te leren slapen. Wereldbibliotheek Amsterdam 2014.

Gamble A, and Jasper M, Count to sleep America, Our World of Books 2015.

Pantley E, The No-Cry Sleep Solution, Mc Graw Hill 2002.

Forssen Ehrlin Carl Johan, Het Konijn dat in slaap wil vallen, Prometheus Amsterdam 2015

Over Ontspannen

Davis M, Eshelman E.R, en McKay M, Ontspannen. Uitgeverij Nieuwezijds Amsterdam 2001.

Payne R.A , Relaxation Techniques, A Practical Handbook for the Health Care Professional. Churchill Livingstone Edinburgh 1995.



Yoga

Iyengar B.K.S, Yoga the path to Hollistic Health. Dorling Kindersley, London 2001.340-341

Lysebeth van A, Yoga voor gevorderden.Kluwer, Deventer 1971. 120-146.

Polderman R, Doe zelf de volgende stap in yoga. Boekenfonds stichting Yoga Nederland . 75-7

Broad W, Eerlijk over Yoga, Maven publishing, Amsterdam 2011.

Yoga Nidra

Swami Satyananda Saraswati, Yoga Nidra. Yoga Publications Trust Bihar India 2012

Licht

Venhuizen Gemma, Licht, de invloed op lichaam en geest. Atlas contact Amsterdam 2017



Kracht door balans - Biofeedback Opleiding

www.biofeedbackopleiding.nl

You Tube films

Russel Foster “Why do we sleep”.

AsapSCIENCE “How much sleep do we need?”

Jeff Lliff “One more reason to get a good night’s sleep”



AsapScience The Scientific Power of Naps”



Kracht door balans - Biofeedback Opleiding

www.biofeedbackopleiding.nl



Kracht door balans - Biofeedback Opleiding

www.biofeedbackopleiding.nl



Kracht door balans - Biofeedback Opleiding

www.biofeedbackopleiding.nl