



## Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

*Mededelingen 133d oktober 2020*  
*Eigen publicaties*

### Eigen publicaties

Deze zomer is Uitgeverij Van Dixhoorn gestart, een eigen reeks publicaties waar binnenkort ook een nieuw boek van Irmgard, over psychogerontologie, en het nieuwe boek van Jan, Functioneel ademen, in zal verschijnen. We zijn echter gestart met een boek van Yvonne Esser, dat vooral Irmgard erg aansprak vanwege haar belangstelling voor 'levensverhalen', belangrijke gebeurtenissen en hoe de omgeving hiermee omgaat.

#### **'Onderuit.....ontdekkingstocht op weg naar herstel', 2020**

**Yvonne Esser**



Uitgeverij Van Dixhoorn ISBN: 9789083096001

Yvonne, docent aan de opleiding voor Adem- en Ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn, heeft in de zomer van 2016 een ernstig motorongeluk gehad. De impact die het ongeluk heeft gehad op haar emotionele leven plus de processen waar ze doorheen is gegaan om weer 'op de been' te komen, beschrijft ze openhartig in dit boek. Haar verhaal geeft inzicht in de belevingswereld van trauma en toont dat de weg terug een zoektocht is, die niet langs vaste paden loopt. Afstemming van artsen en therapeuten op het verhaal van de patiënt, evenals het zelf rust kunnen vinden binnen wat er speelt, is van wezenlijk belang om op een gezonde manier weer in beweging te komen. Haar verhaal kan mensen, die uit balans zijn geraakt, inspireren en steun geven. Het boek is te bestellen door een mail te sturen naar [info@methodevandixhoorn.com](mailto:info@methodevandixhoorn.com) of [yvonne.esser@outlook.com](mailto:yvonne.esser@outlook.com)

onder vermelding van 'boek yvonne'. De kosten bedragen 22,50 euro inclusief verzendkosten. U kunt het bedrag overmaken op bankrekeningnummer NL33RABO 0113287119 t.n.v. I.P.M. van Dixhoorn-Verhoeven of op nummer NL26TRIO0198322569 t.n.v. Y.Esser-Fukking. Vervolgens ontvangt u het boek.

#### **Gezond Ademen voor Musici, 2016 door Manon Mommers**

Uitgeverij Centrum AOT, 2016. ISBN 9789081296700

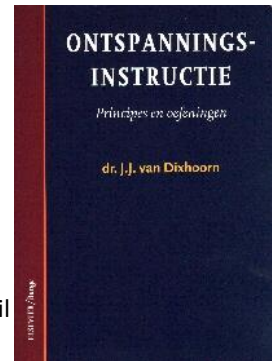


Jarenlang heeft Manon aan deze publicatie gewerkt, vooral bedoeld voor haar vele cursisten uit de muziek en voor 'hoog-gevoelige' personen. Ze heeft haar ervaringen met materiaal uit de yoga verwerkt, samen met het materiaal van de Leergang in de methode Van Dixhoorn. Het resulteert in een bijzondere eigen kijk die de moeite waard is te leren kennen. Te verkrijgen door een mail naar [info@yoga-kring-limburg.nl](mailto:info@yoga-kring-limburg.nl)  
prijs: 22,50

Dr. J.J. van Dixhoorn, **ONTSPANNINGS INSTRUCTIE, Principes en Oefeningen**  
(Elsevier/Bunge, Maarssen 1998)  
(tweede druk, Elsevier/gezondheidszorg, Maarssen, 2001)  
(derde druk, Springer Media, Houten, 2014)

Uitgebreid basisboek voor de opleiding, met veel oefeningen (met toelichting) en uitvoerige theorie. De prijs van het boek Ontspanningsinstructie is € 88,95.

U kunt het verkrijgen door het bedrag over te maken op giro nummer NL82 INGB0002319754, ten name van Jan en Irmgard van Dixhoorn o.v.v. 'basisboek' en een mail te sturen naar [info@methodevandixhoorn.com](mailto:info@methodevandixhoorn.com) met vermelding van 'basisboek' in onderwerp. We sturen het boek met een factuur, de verzending is gratis.



Jan van Dixhoorn, Irmgard van Dixhoorn-Verhoeven, Nicoline Uwland-Sikkema  
**AOT aan de tand gevoeld**  
**Opstellen over Adem- en Ontspanningstherapie**  
(Centrum AOT, Amersfoort 2008)

Presentaties van docenten bij hun afstuderen en veel artikelen o.a. over MARM, lezingen van Jan over Whole body breathing, van Irmgard over een enquête bij leerlingen.

Kosten: 25 euro

Te verkrijgen door het bedrag over te maken op NL82 INGB0002319754 en een mail te sturen naar [info@methodevandixhoorn.com](mailto:info@methodevandixhoorn.com) met vermelding van 'AOT aan de tand gevoeld' in onderwerp. Verzending is gratis.



Jan van Dixhoorn,  
**RELAXATION THERAPY IN CARDIAC REHABILITATION.** A randomised controlled clinical trial of breathing awareness as a relaxation method in the rehabilitation after myocardial infarction. Rotterdam, 1991.

Kosten: 20 euro

Te verkrijgen door het bedrag over te maken op NL82 INGB0002319754 en een mail te sturen naar [info@methodevandixhoorn.com](mailto:info@methodevandixhoorn.com) met vermelding van 'dissertatie' in onderwerp. Verzending is gratis.

