

U I T G E V E R I J

PANTARHEI



**NAJAARSAANBIEDING
2025**

[WWW.UITGEVERIJ-PANTARHEI.NL]

• SPIRITUALITEIT • MEDITATIE • YOGA • HEALING • THERAPIE •
• GEZONDHEID • PSYCHOLOGIE • OPVOEDING • ZELFHULP •



Prijs € 24,50

ISBN 978.90.8840.278.4

NUR 726/728

Paperback, 350 pagina's

Full colour geïllustreerd

Verschijnt in november 2025



Lisa Schuur

YOGA ANATOMIE & FILOSOFIE IN EEN NOTENDOP

Yoga als manier van leven

- ✓ Onmisbaar voor elke yogadocent
- ✓ Beschrijft de achtergrond van yoga in toegankelijke taal
- ✓ Inclusief een kennismaking met Ayurveda

“Yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest”
(Patanjali, 300 v. C)

Dit is een boek over yoga en de basis ervan in toegankelijke taal en in hapklare brokken, aldus de auteur. Daarbij ligt de nadruk op de mentale aspecten van yoga. Yogadocent Lisa Schuur legt uit dat de fysieke oefeningen (de asana's) geen doel op zich zijn, en ook niet alleen bedoeld zijn om leniger of sterker of meer ontspannen te worden. Op de eerste plaats gaat het om meer inzicht in jezelf, om geestelijke rust en groei.

De oefeningen leren ons hoe we in balans kunnen blijven ondanks de enorme hoeveelheid prikkels die op ons afkomen. Met name die oefeningen worden in het praktische gedeelte van dit boek aanbevolen, en zijn voor iedereen gemakkelijk uitvoerbaar.

Dat sluit aan op een beknopte kennismaking met het “zusje” van yoga: de ayurveda. Ontstaan uit dezelfde filosofie maar meer gericht op leefstijl en voeding. Met veel praktische suggesties om direct mee aan de slag te gaan.

Lisa Schuur heeft een levenslange ervaring als yogadocent en fysiotherapeut, en heeft haar ervaringen en resultaten van haar studie in dit boek samengevat.

Zie ook:



Weet

Marjolein van Bodegom
in samenwerking met
Fieny Pijls en Jacqueline Wansink

hoe je leert!

Met
praktijk
verhalen

Eerste hulp bij leren

Iedereen leert anders



Prijs € 27,50

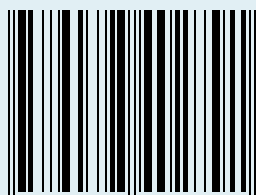
ISBN 978.90.8840.279.1

NUR: 100

Paperback, 200 pagina's

Full colour geïllustreerd

Verschijnt in november 2025



9 789088 402791

Ben je nieuwsgierig naar hoe je kind leert – of hoe jij zelf eigenlijk leert? Niet iedereen leert namelijk op dezelfde manier.

Misschien gaat het op school niet vanzelf bij je kind en ben je op zoek naar manieren om te helpen. Dit boek geeft inzicht in de verschillende manieren waarop kinderen leren, en hoe je daar in de praktijk gebruik van kan maken. Cognitief psycholoog Marjolein van Bodegom – zelf ervaringsdeskundige in leeruitdagingen – laat zien dat leren begint bij de allereerste stap: hoe komt informatie überhaupt het brein binnen? Als het dáár al hapert, komt leren niet op gang.

Aan de hand van herkenbare praktijkvoorbeelden ontdek je hoe leervoorkeuren werken en hoe je daar thuis of in de klas op kunt inspelen. De voorbeelden uit de praktijk zitten vol praktische tips en handvatten.

Een toegankelijk boek geschreven voor ouders, maar ook interessant voor leerkrachten en begeleiders.

Marjolein van Bodegom

In samenwerking met Fieny Pijls en
Jacqueline Wansink

WEET HOE JE LEERT!

Eerste hulp bij leren

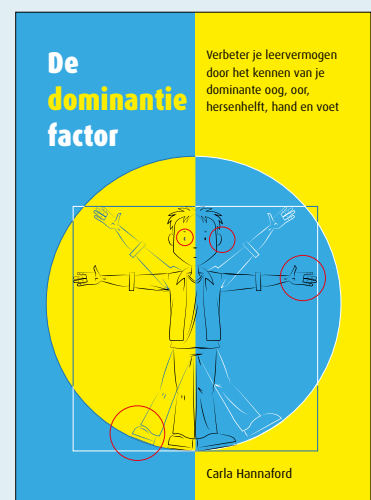
Iedereen leert anders

Met praktijkverhalen

- ✓ Weten hoe je leert is essentieel voor het succes en plezier in leren
- ✓ Ontdek de leervoorkeur van je kind en speel hierop in
- ✓ Voor ouders, maar ook leerkrachten en begeleiders

Marjolein van Bodegom is cognitief psycholoog en gespecialiseerd in hoe mensen leren, denken en hun informatie verwerken. Zij ontwikkelde het MILS (Meer Inzicht in LeerStrategie) onderzoek.

Zie ook:



Arno Alim Reijers

WIJSHEID IN MYSTIEK PERSPECTIEF

Een tijdloze boodschap


 PANTAVREI
UITGEVERIJ

Prijs €22,50

ISBN 978.90.8840.280.7

NUR: 720/728

Paperback, 160 pagina's

Geïllustreerd

Verschijnt in oktober 2025



Arno Alim Reijers

WIJSHEID IN MYSTIEK PERSPECTIEF

Een tijdloze boodschap

- ✓ Mystieke inzichten uit verschillende tradities
- ✓ Ook met praktische handreikingen voor meditatie
- ✓ Voor dagelijkse inspiratie

Dit boek is bedoeld voor mensen die voorbij dogma's en culturele verschillen zoeken naar de spirituele kern van religie. Het richt zich op lezers die verlangen naar verdieping: zoekers, yoga- en meditatiedocenten, geestelijk begeleiders, religieuzen en ieder die voelt dat er 'meer' is dan het zichtbare.

In korte, toegankelijke themahoofdstukken worden mystieke inzichten uit verschillende tradities verwoord, rond onderwerpen als stilte, waarheid, bevrijding en meesterschap. Elk hoofdstuk is geschreven in een heldere, bezinnende stijl. Daarmee is het boek geschikt voor zowel individuele verdieping als gezamenlijke bezinning in groepen of retraites.

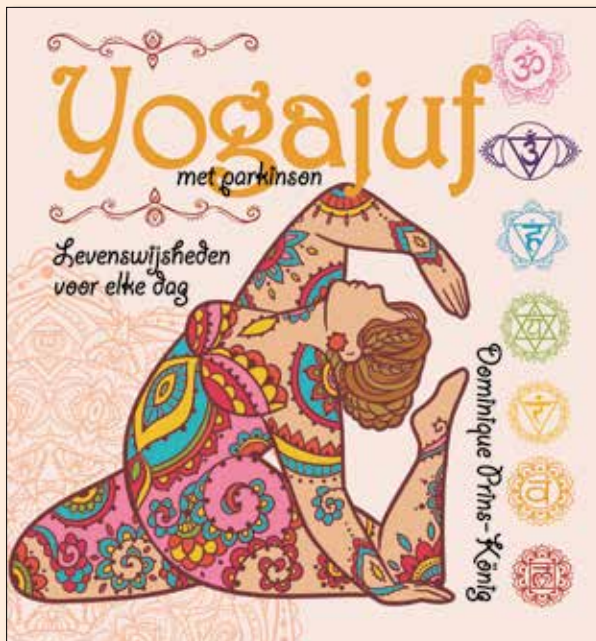
Wat dit boek onderscheidt van andere spirituele uitgaven is de combinatie van universele mystieke wijsheid, praktische handreikingen voor meditatie en de verbindende toon.

Wijsheid in mystiek perspectief laat zien dat mystiek niet zweverig is, maar juist concreet, aards en actueel. Het nodigt uit om dieper te luisteren, te leven vanuit stilte en je te openen voor de bron die in alle tradities oplicht – en in onszelf weerklank vindt.

De auteur Arno Alim Reijers verdiept zich sinds de jaren 70 in oosterse en westerse meditatie en mystiek. Hij was werkzaam als therapeut en directeur in de geestelijke gezondheidszorg.

Zie ook:





Prijs € 21,99

ISBN 978.90.8840.281.4

NUR 400

Gebonden, 192 pagina's

Full colour geïllustreerd

Verschijnt in september 2025



9 789088 402814

Dominique Prins-König

DE ONGEMAKKELIJKE LESSEN VAN MRS P.

Parkinson op je 49e: een openhartig verslag

Als de journaliste Dominique Prins-König in 2018 hoort dat haar fysieke klachten veroorzaakt worden door de ziekte van Parkinson, is dat een donderslag bij heldere hemel. Haar bestaan staat op zijn kop.

Via Facebook vertelt Dominique haar familie en vrienden over de komst van "Mrs P."

Hoe leer je omgaan met een chronische, progressieve aandoening? Focus je op de dingen die niet meer kunnen, of kijk je naar wat je wel nog kunt? Accepteren of struisvogelpolitiek? Pillenleed, zelfhulpboeken, werk, gezin; Mrs P. roept de ene na de andere uitdaging op. Confronterend, rauw en met de nodige humor.

"Ik wil dit boek graag warm aanbevelen bij iedereen die met Parkinson te maken heeft!"

(Prof. Dr. Bas Bloem, hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen)

Als freelance journalist schreef Dominique Prins-König talrijke artikelen voor tijdschriften en kranten.

Ze schreef eerder drie boeken.



9 789088 402821

Dominique Prins-König

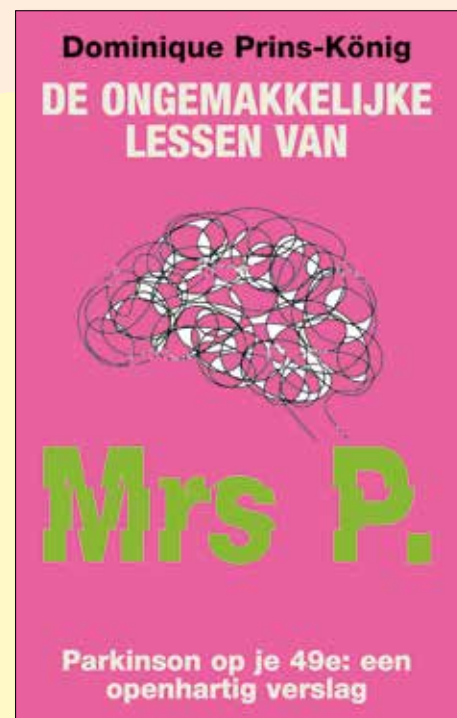
YOGAJUF MET PARKINSON

Levenswijsheden voor elke dag

Yogajuf met Parkinson bevat veertig unieke levenslessen, geschreven door een yogajuf met Parkinson. Elk verhaal is een pareltje, te vergelijken met een schitterende bonbon waarvan je de vulling nog lang blijft proeven. Wees er dus zuinig op en geniet elke dag van een bonbon: het is een moment

voor jezelf, met een juweeltje vol levenswijsheid.

Het is een ideaal cadeauboekje, klein formaat gebonden en geïllustreerd met full colour mandala's. Het verscheen eerder in 2022 bij uitgeverij Elmar, en wordt nu overgenomen door Panta Rhei.



Prijs € 18,99

ISBN 978.90.8840.282.1

NUR 740

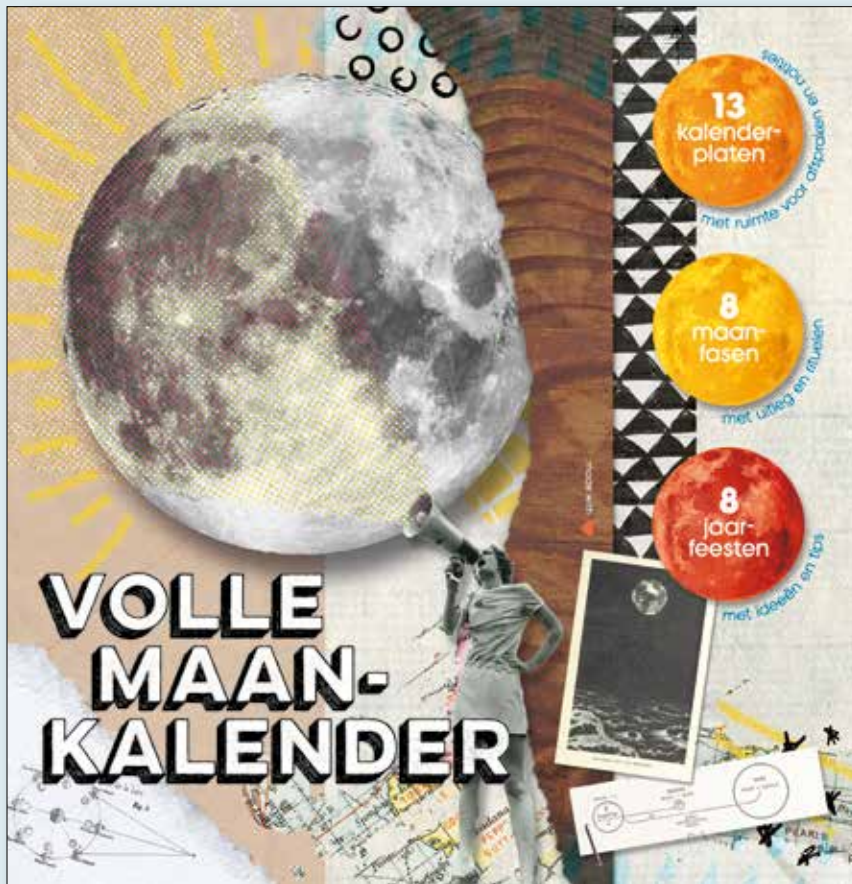
Paperback, 190 pagina's

Eerder verschenen bij uitgeverij Elmar

Verschijnt in september 2025

Esther Lendering

VOLLE MAANKALENDER



- ✓ Met tips en inspiratie wat je kunt doen bij elke maan
- ✓ Prachtig vormgegeven kalender
- ✓ Je kunt op elk moment in het jaar beginnen

In deze maankalender komen de verschillende manen van het jaar aan bod met hun betekenis en bijbehorende affirmaties, vieringen en rituelen. De illustraties en vormgeving versterken de sfeer van elke maan. Door middel van een korte tekst word je uitgedaagd om na te denken over bepaalde levensvragen.

Voor iedereen die houdt van rituelen en zich graag spiritueel laat inspireren.

Prijs € 19,95

ISBN 978.90.8840.269.2
NUR 014

Kalender z.j. met dertien manen
Wandmodel met ophangoog
Full colour geïllustreerd
Formaat: 30 x 30 cm
Opgehangen 30 x 60 cm
Reeds verschenen



9 789088 402692



Edeltraud Rohnfeld
Stoel yoga
Veilige oefeningen voor gezondheid en welzijn
3^e druk

Edeltraud Rohnfeld
STOELYOGA
ISBN 978.90.8840.215.9
Prijs: € 18,50



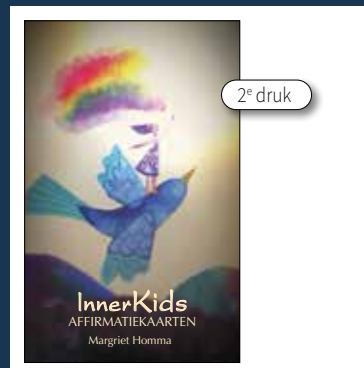
De VALSTRIK van het GELUK
CARTOONBOEK
Met eenvoudige mindfulness oefeningen
Best seller
6^e druk

Russ Harris
DE VALSTRIK VAN HET GELUK CARTOONBOEK
ISBN 978.90.8840.116.9, prijs: € 14,50



Markus Schirner
Meditatie-technieken
De weg naar innerlijke rust, evenwicht, zelfkennis, reflectie en veerkracht
40 kaarten met handleiding

Markus Schirner
MEDITATIETECHNIKEN
ISBN 978.90.8840.268.5
Prijs € 22,50



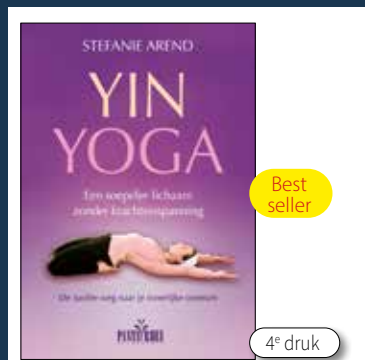
2^e druk

Margriet Homma
INNERKIDS AFFIRMATIEKAARTEN
ISBN 978.90.8840.260.9, prijs € 23,50



HATHA YOGA voor docenten en beoefenaars
5^e druk

Ram Jain & Kalyani Hauswirth-Jain
HATHA YOGA VOOR DOCENTEN EN BEOEFENAARS
ISBN 978.90.8840.196.1
Prijs € 29,95



STEFANIE AREND
YIN YOGA
Een soepeler lichaam zonder knip-oefeningen
Best seller
4^e druk

Stefanie Arend
YIN YOGA
ISBN 978.90.8840.103.9
Prijs € 19,95



STEFANIE STAHL
Het kind in je een thuis geven
De oplossing voor (bijna) al je problemen
3^e druk

Stefanie Stahl
HET KIND IN JE EEN THUIS GEVEN
ISBN 978.90.8840.173.2
Prijs € 21,50



8^e druk
Best seller

Dr. Mikao Usui & Frank A. Petter
HET OORSPRONKELIJKE REIKI HANDBOEK VAN DR. MIKAO USUI
ISBN 978.90.76771.01.4, prijs € 17,95



Hazrat Inayat Khan
In een oosterse rozentuin

Hazrat Inayat Khan
IN EEN OOSTERSE ROZENTUIN
ISBN 978.90.8840.275.3
Prijs € 24,50



ILSE SAND
Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven
Best seller

Ilse Sand
HOOGSENSITIVITEIT IN HET DAGELIJKS LEVEN
ISBN 978.90.8840.274.6, prijs € 17,95



Stefanie Arend
Vitaal en gezond met BINDWEEFSEL MASSAGE
Een zelfhulpprogramma voor pijnverlichting en soepele spieren
2^e druk

Stefanie Arend
VITAAL EN GEZOND MET BINDWEEFSEL MASSAGE
ISBN 978.90.8840.146.6, prijs € 19,95




Lise Bourbeau
Je lichaam zegt: Hou van jezelf!
3^e druk

Lise Bourbeau
JE LICHAAM ZEGT: HOU VAN JEZELF!
ISBN 978.90.8840.032.2, prijs € 22,50



Lise Bourbeau
EMOTIONELE WONDEN HELEN
afwijzing - verlaten - vernedering - onrecht - verrad
Omdat waarom het zo moeilijk is om jezelf te zijn

Lise Bourbeau
EMOTIONELE WONDEN HELEN
ISBN 978.90.8840.262.3
Prijs € 22,50



Elias Amidon
HET OPEN PAD
Nonduaal bewustzijn in het dagelijks leven

Elias Amidon
HET OPEN PAD
ISBN 978.90.8840.264.7
Prijs € 24,50



Ingrid van der Beele & Henk Ganzeboom
Met de dood leven
Troostende en inspirerende verhalen

Ingrid van der Beele & Henk Ganzeboom
MET DE DOOD LEVEN
ISBN 978.90.8840.271.5, prijs € 22,50



Helen Purperhart
KINDERCOACHING
ONTDEK DE VERBORGEN EIGENSCHAPTEN VAN LASTIG GEDRAG

Helen Purperhart
Illustraties: Barbara van Amelsfort
KINDERCOACHING
ISBN 978.90.8840.270.8, prijs € 17,50

Bij de nieuwe aanbieding

Voor de yogaliefhebbers verschijnt dit najaar een prachtig compleet boek: *Yoga anatomie & filosofie in een notendop* van yogadocent en fysiotherapeut Lisa Schuur. Degenen die meer verdieping zoeken in hun yogabeoefening vinden in dit boek alles wat ze willen weten: de anatomie achter de houdingen, uitleg over het achtvoudige pad en de chakra's en een introductie in de Ayurveda. Ook wetenschappelijk onderzoek over meditatie en het brein komt aan bod.

Onze tweede interessante titel van het najaar is: *Weet hoe je leert!* van cognitief psycholoog Marjolein van Bodegom. Haar MILS (Meer Inzicht in LeerStrategie) onderzoek wordt inmiddels steeds meer toegepast om de leervoorkeuren van kinderen te ontdekken. Aan de hand van de praktijkvoorbeelden en tips in dit boek

kunnen ouders hun kind helpen om leeruitdagingen goed aan te kunnen gaan.

Het spirituele *Wijsheid in mystiek perspectief* van Arno Alim Reijers is bedoeld voor mensen die voorbij dogma's en culturele verschillen zoeken naar de spirituele kern van religie. Met onderwerpen als stilte, waarheid, bevrijding en meesterschap worden mystieke inzichten uit verschillende tradities verwoord. Een prachtig bezinnend boek voor dagelijkse inspiratie.

Van uitgeverij Elmar mochten wij twee titels overnemen van journalist en yogadocent Dominique Prins-König. Zij schrijft openhartig over haar eigen Parkinson: hoe ga je om met een Parkinson diagnose op je 49? Een openhartig verslag en unieke levenslessen zijn

te vinden in *De ongemakkelijke lessen van Mrs P.* en *Yogajuf met Parkinson.*

De *Volle maankalender* van Esther Lendering die reeds in 2024 verscheen blijft een prachtig cadeau voor het najaar. En deze kalender is zonder jaar, dus er kan in elke maand van het jaar begonnen worden.

Ger Storms, Annelies Storms, uitgevers



Uitlevering via CB.

Nieuwe vertegenwoordiging Nederland:
Inky Menssink (Tel.: 06-20369003)

Baarsjesweg 200 – 2hoog
1057 HR Amsterdam

Email: inkymenssink@gmail.com

Distributie en vertegenwoordiging België:

Standaard Uitgeverij
Franklin Rooseveltplaats 12
2060 Antwerpen, België

<<< CADEAUTIPS >>>



Prijs € 18,95



Prijs € 17,95



Prijs € 15,00



Prijs € 17,50



Prijs € 23,50



Prijs € 17,50



Prijs € 22,50



Prijs € 19,95



Prijs € 20,00



Prijs € 19,50

DE 5 BEST VERKOCHTE BOEKEN VAN PANTA RHEI IN 2025



Uitgeverij Pantarhei, Ligusterstraat 19, 2225 RE Katwijk aan Zee
Tel. 071 - 4074523, E-mail: pantarhei@wxs.nl

Website: www.uitgeverij-pantarhei.nl