

U I T G E V E R I J

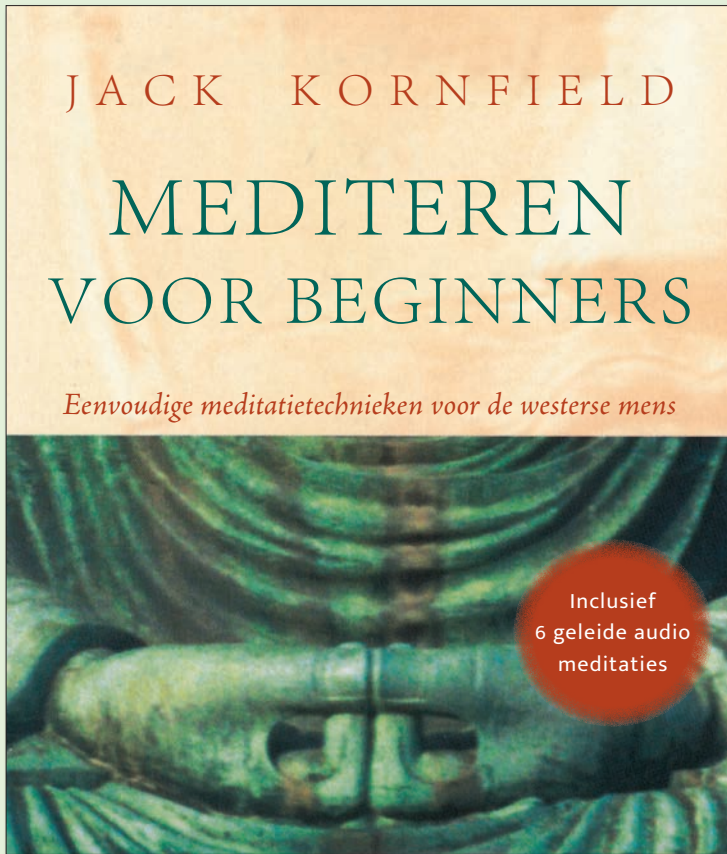
PANTARHEI



VOORJAARSAANBIEDING
2026

[WWW.UITGEVERIJ-PANTARHEI.NL]

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



Jack Kornfield

Mediteren voor beginners

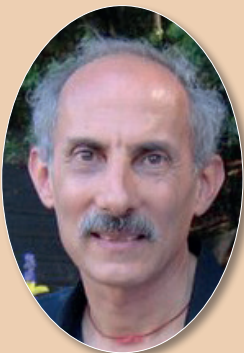
Eenvoudige meditatietechnieken voor de westerse mens

Met 6 geleide audio meditaties om te downloaden

- ✓ Heruitgave van wereldwijde bestseller
- ✓ Voor iedereen die al lang wilde gaan mediteren

Prijs € 20,00

Paperback, 96 pagina's
 Formaat: 16 x 19 cm
 Vertaling: Dick de Ruiter
 ISBN 9789088402845
 NUR 723
 Verschijnt in februari 2026



De bekende Amerikaanse meditatieleeraar en bestseller auteur Jack Kornfield laat zien hoe je met eenvoudige dagelijkse oefeningen kunt beginnen met mediteren. Hij beschrijft de meest gebruikte boeddhistische meditatietechniek "vipassana", een beproefde methode om de geest rustig te maken. Hierbij proberen we onze geest in het hier-en nu te brengen door middel van het richten van de aandacht op de ademhaling en op onze gedachten.

Het effect van deze oefeningen is overduidelijk: we ontdekken de betekenis van "ontwaken", waardoor de basis wordt gelegd voor een leven met meer diepgang.

Met zes korte geleide meditaties in het Nederlands om te downloaden. Deze meditaties kunnen steeds opnieuw gebruikt worden om geleidelijk aan een dagelijkse meditatiepraktijk op te bouwen.

Jack Kornfield schreef talrijke boeken over boeddhisme, meditatie en levensbeschouwing, in een stijl die gekenmerkt wordt door humor, begrip en compassie.

Zie ook:





Prijs € 23,50

40 kaarten in
hard kartonnen doosje
Full colour geïllustreerd
Formaat: 10,5 x 15,5 cm
ISBN 9789088402852
NUR 017/728
Verschijnt in april 2026



Sophie Schaay

Het selfcare kaartendeck

Omarm jezelf in al je zijn
40 inspirerende kaarten

- ✓ Heldere informatie over zelfzorg met direct toepasbare tips
- ✓ Vrolijk geïllustreerde kaarten vol inspiratie en bewustwording



Dit kaartendeck bestaat uit 40 kaarten, waarvan 5 introductiekaarten. De 35 geïllustreerde kaarten zijn ontwikkeld als liefdevolle reminders om beter voor jezelf te zorgen, op alle vlakken van je leven.

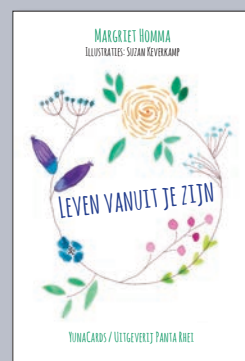
Elke kaart bevat aan de voorzijde een sprankelende illustratie en aan de achterzijde een inspirerende quote met praktische oefeningen of reflecties. Samen vormen ze een toegankelijke tool om meer rust, zelfvertrouwen en levensplezier te ervaren.

Het deck nodigt uit om dagelijks een moment voor jezelf te nemen, stil te staan en bewust te ademen. De kaarten zijn ideaal om te gebruiken tijdens yoga- of mindfulnesssessies, coaching, retreats, vrouwencirkels of simpelweg aan het begin van je dag. Ook leuk om samen met je kind een kaart te trekken

en in gesprek te gaan over gevoelens en zelfzorg.

Sophie Schaay is yogadocent, natuurvoedingskundige en illustrator. Vanuit haar liefde voor bewust leven en innerlijke rust combineert ze haar kennis en creativiteit in haar werk. Met haar illustraties en teksten wil ze inspireren tot meer zachtheid, aandacht en verbinding, met jezelf en met de wereld om je heen.

Zie ook:



Manu Adriaens

Manu Adriaens

Zonder modder geen lotus

Boeddhistische verhalen
voor de westerse mens



Zonder modder geen lotus

Boeddhistische verhalen
voor de westerse mens

- ✓ Voor iedereen die geïnteresseerd is in boeddhisme
- ✓ Een dagelijkse bron van inspiratie
- ✓ Een ideaal fraai vormgegeven cadeauboek

*‘De hele boeddhistische leer in
vijf woorden samengebond: zo is het niet altijd.’*

Jack Kornfield

Prijs €22,50

Gebonden, 160 pagina's
Formaat: 12,5 x 20 cm
Full colour geïllustreerd
ISBN 9789088402869
NUR 718
Verschijnt in maart 2026



“Zonder modder geen lotus” is de titel van een van de 72 korte verhalen in deze bundel met inspirerende en humoristische vertellingen. De verhalen komen uit de eeuwenoude zentraditie, aangevuld met beschouwingen van hedendaagse boeddhistische leraren. Door middel van hun fijnzinnige humor spreken ze rechtstreeks tot het hart. Ze openen ons de ogen doordat ze ons onverwachts een andere kant uit laten kijken. Ze kunnen steeds opnieuw gelezen en herlezen worden als een vorm van meditatie.

Over de auteur:

Manu Adriaens is journalist en auteur. Hij schreef totaal zo'n 30 boeken over de meeste uiteenlopende onderwerpen, waaronder in de laatste jaren over zinging en spiritualiteit.

Een westerling besluit deel te nemen aan een meerjarige retraite in een boeddhistisch klooster. Daar mag hij per jaar maar twee woorden spreken. Het eerste jaar zegt hij: “Meer dekens”. Het tweede jaar zegt hij: “Meer eten”. Het derde jaar laat hij weten: “Ik ga”. “Dat is inderdaad het verstandigst”, antwoordt de abt van het klooster. “Want sinds je hier bent, doe je niets anders dan klagen.”

Zie ook:



9 789088 402869

HUGO ZWARTS



DUKKHA ZIEN

Mindfulness en de frictie van het leven

PANTYRHEI

Hugo Zwarts

Dukkha zien

Mindfulness en de frictie van het leven

- ✓ **Ontdek wat het boeddhisme over lijden zegt**
- ✓ **Een praktische introductie tot het boeddhisme voor beginners**
- ✓ **Ook zeer geschikt als cadeauboek**

Een monnik kwam naar de Boeddha, gefrustreerd over zijn gevoelens van onrust. "Ik heb zoveel geoefend, maar ik voel me nog steeds zwaar. Alsof ik iets meesleep." De Boeddha vroeg: "Als je een steen optilt, en je draagt hem elke dag met je mee, wat gebeurt er dan?" "Hij wordt steeds zwaarder," zei de monnik. "Precies," zei de Boeddha. "En wat als je hem gewoon neerlegt?"

Prijs € 22,50

Gebonden, 104 pagina's
Geïllustreerd

Formaat: 12,5 x 20 cm
ISBN 9789088402876

NUR 718

Verschijnt in maart 2026



Waarom schuurt het leven soms zo? Waarom raken we verstrikt in ons eigen denken, en proberen we pijn en ongemak zo snel mogelijk weg te duwen?

De Boeddha noemde deze frictie *dukkha*; hij begon zijn leer met de Eerste Nobele Waarheid: er is *dukkha* – er is lijden. Zijn hele pad draait om het begrijpen en doorzien van dat lijden; niet om het te vermijden, maar om het werkelijk te begrijpen. Alleen door *dukkha* te zien ontstaat de mogelijkheid om vrij te worden van de automatische neiging om er tegen te vechten.

Er is nog maar weinig geschreven over *dukkha* in relatie tot mindfulness. Hugo Zwarts biedt vanuit zijn ruime ervaring als mindfulness coach een verfrissend en verdiepend perspectief op het verschijnsel lijden. Daarmee maakt hij in toegankelijke taal en met herkenbare voorbeelden uit de praktijk de essentie

van de boeddhistische psychologie tastbaar voor moderne mensen.

Hugo Zwarts is gecertificeerd MBSR-trainer en oprichter van Home, een meditatie- en mindfulnesscentrum. Vanuit zijn jarenlange ervaring als trainer en begeleider helpt hij mensen om bewuster, rustiger en met meer inzicht in het leven te staan.

Zie ook:





Marjan Overdiep & Dominique Prins-König

Yoga4Parkinson

Het yoga oefenboek
wanneer bewegen niet (meer)
vanzelfsprekend is

- ✓ Met dit boek wordt yoga voor letterlijk iedereen toegankelijk
- ✓ Yoga stimuleert niet alleen het lichaam maar ook de geest
- ✓ Vooral belangrijk voor yogadocenten

Prijs € 24,95

Paperback, 156 pagina's

Full colour geïllustreerd

Formaat: 25 x 21 cm

ISBN 9789088402883

NUR 726/860

Verschijnt in februari 2026

Prijs € 24,95



Yoga4Parkinson is het eerste Nederlandstalige boek dat helder en praktisch vertelt over de voordelen van yoga bij parkinson. Juist als bewegen niet meer vanzelfsprekend is heeft yoga veel positieve effecten te bieden. Bij de ziekte van Parkinson kan het gevoel ontstaan dat de samenwerking tussen brein en lichaam niet meer optimaal verloopt. Yoga versterkt het bewustzijn tussen hoofd en lijf, en leert hoe je met specifieke houdingen en ontspanningsoefeningen de samenwerking kunt verbeteren.

In het eerste gedeelte wordt uitgelegd waarom yoga en parkinson zo'n goede combinatie is; in het tweede gedeelte kan iedereen aan de hand van duidelijke foto's zelf aan de slag.

Het boek is vooral bestemd voor mensen die naast hun yogalessen ook thuis aan yoga willen doen. Maar ook voor yogadocenten die inspiratie zoeken voor hun lessen, en voor iedereen die benieuwd is waarom yoga nou zo goed voor je is.

Yoga docent Marjan Overdiep kreeg op haar 48^{ste} de diagnose Parkinson. Ze richtte de stichting Maryoga en het label Yoga4Parkinson op, met als doel yoga bekender te maken bij mensen met parkinson of andere aandoeningen die het bewegen beperken.

Journaliste Dominique Prins-König kreeg op haar 49^{ste} Parkinson. Na een opleiding tot yoga docent sloot ze zich aan bij de stichting van Marjan. Ze publiceerde twee boeken over haar leven met parkinson: "De ongemakkelijke lessen van Mrs P." (2019) en het inspiratieboek "Yogajuf met parkinson; levenswijsheden voor elke dag" (2022) Beide boeken worden nu door Panta Rhei uitgegeven.

Zie ook:





3^e druk

Edeltraud Rohnfeld
STOELYOGA
ISBN 978.90.8840.215.9
Prijs: € 18,50



6^e druk

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



2^e druk

Markus Schirner
ADEMECHNIKEN
ISBN 978.90.8840.214.2
Prijs € 16,50



Margriet Homma
LEVEN VANUIT JE ZIJN
ISBN 978.90.8840.272.2
Prijs € 23,50



5^e druk

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



4^e druk

Stefanie Arend
YIN YOGA
ISBN 978.90.8840.103.9
Prijs € 19,95



3^e druk

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



8^e druk

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
ISBN 978.90.8840.275.3
Prijs € 24,50



herziene editie

Ilse Sand
HOOGSENSITIVITEIT IN HET DAGELIJKS LEVEN
ISBN 978.90.8840.274.6, prijs € 22,50



Lama Lhanang Rinpoche & Mordy Levine
HET TIBETAANS DODENBOEK VOOR BEGINNERS
ISBN 978.90.8840.256.2, prijs € 20,00



3^e druk

Jeff Foster
ONVOORWAARDELIJKE ACCEPTATIE
ISBN 978.90.8840.249.4, prijs € 22,50



2^e druk

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



herziene editie

Maria Holl
DE TINNITUS ADEMTERAPIE
ISBN 978.90.8840.276.0
Prijs € 22,50



2^e druk

Alan Watts
HET TABOE OP WETEN WIE JE BENT
ISBN 978.90.8840.236.4, prijs € 19,50



3^e druk

Helen Purperhart & Cerise van Zanten-Ernste
BABY YOGA KAARTEN
ISBN 978.90.8840.200.5, prijs € 24,50

Bij de nieuwe aanbieding

Dit voorjaar hebben wij vijf prachtige titels in onze aanbieding met als gemene deler: mindfulness. De wereldwijde bestseller over meditatie van meditatieleraar Jack Kornfield **Mediteren voor beginners** verschijnt als heruitgave. In plaats van een CD ontvang je bij deze nieuwe editie een code om zes geleide audio meditaties te downloaden. Ideaal materiaal om een dagelijkse meditatiepraktijk mee op te bouwen.

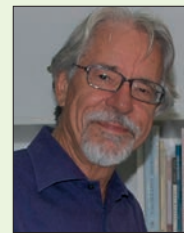
Het selfcare kaartendeck van yogadocent en natuurvoedingskundige Sophie Schaay nodigt uit om dagelijks een moment voor jezelf te nemen, stil te staan en bewust te ademen. De sprankelende illustraties en praktische oefeningen of reflecties op elke kaart geven rust, zelfvertrouwen en levensplezier.

Auteur en journalist Manu Adriaens verzamelde in de bundel **Zonder modder geen lotus** korte inspirerende verhalen uit de boeddhistische traditie. Het zijn verhalen die rechtstreeks tot het hart spreken en steeds opnieuw gelezen en herlezen kunnen worden. Tevens geschikt als fraai vormgegeven cadeauboek.

Dukkha zien; mindfulness en de frictie van het leven is een fijnzinnig boek over de boeddhistische visie op lijden. Haarscherp beschrijft meditatie en mindfulness leraar Hugo Zwarts dat de eerste les van de Boeddha gaat om het doorzien van lijden, niet om het vermijden ervan. Veel van ons lijden komt voort uit onwetendheid, niet als schuld, maar door het niet te zien. Het is tevens een zeer toegankelijke en praktische introductie tot het boeddhisme voor beginners.

Yogadocenten met parkinson Marjan Overdiep en Dominique Prins-König schreven het prachtig vormgegeven boek **Yoga4Parkinson** over yoga voor mensen met de ziekte van Parkinson. Met behulp van yoga word je je bewust van de verbinding tussen je hoofd en je lijf en leer je hoe je met houdingen en ontspanningsoefeningen de samenwerking weer kunt verbeteren.

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



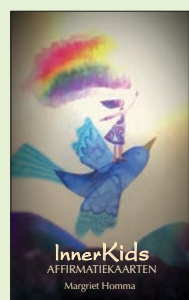
Prijs € 17,95



Prijs € 19,95



Prijs € 17,50



Prijs € 23,50



Prijs € 17,50



Prijs € 22,50



Prijs € 19,95

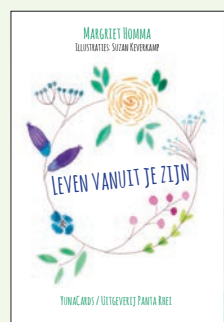


Prijs € 20,00



Prijs € 22,50

DE 5 BEST VERKOCHTE BOEKEN VAN PANTA RHEI IN 2026



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

Website: www.uitgeverij-pantarhei.nl