

# **MINDFULNESS – HYVÄKSYVÄ TIETOINEN LÄSNÄOLO OSANA ASAHI TERVEYSLIIKUNNAN HARJOITTELUA**

**Maarit Lintukorpi/ Opinnäytetyö Asahi Nordic, A1-kouluttajien koulutusohjelma 2021**

## **Lähteet**

Jalamo, I. & Mähönen, Y. 2019. Asahi. Terveysliikunnan opas harrastajille. Painosalama Oy.

Kivimetsä, R. & Keränen, K. & Ruuti, M. 2015. Parasta Aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Klemola, T. 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Docendo Oy.

Mähönen, Y. Tietoisuustaidot ja asahi - luento. Asahi Nordic B-ohjaajakoulutus

Siukola, T. 2018. Mindfulness Työssä: 8 askelta hyvään työhön – valmennusohjelma.

Wihuri, A. 2014. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Mindfulness työssä. Talentum Media Oy.

Williams, M. & Penman, D. Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. Basam Books Oy.

UKK-instituutti: Referoitava tutkimus: Zhang et al: Effects of Mind–Body Exercise on Brain Structure and Function: A Systematic Review on MRI Studies. Brain Sci. 2021, 11, 205.  
<https://doi.org/10.3390/brainsci11020205>