

Deep Freediving Renegade Science And What The Oce

Wim Hof vertelt op aangrijpende en gepassioneerde wijze in zijn nieuwe boek 'De Wim Hof Methode' dat een ijsbad niet alleen goed is voor body en mind, maar óók voor de spirit. In het nieuwe allesomvattende boek 'De Wim Hof Methode' vertelt Wim Hof in eigen woorden zijn verhaal. Hij schrijft dat een ijsbad goed is voor mind en body, maar óók voor de spirit. Wim Hof is bekend geworden met baden of douchen met ijskoud water. Wim Hof, ook wel The Ice Man genoemd, vertelt in 'De Wim Hof Methode' op aangrijpende en gepassioneerde wijze hoe hij deze methode heeft ontwikkeld en over de verbluffende resultaten uit wetenschappelijk onderzoek naar zijn methode. In 'De Wim Hof Methode' leer je hoe je kou, ademhaling en mindset kunt benutten om leiding te nemen over je geest en stofwisseling. Maar de methode van Wim gaat verder dan verbeterde gezondheid of prestaties – het is ook een spiritueel pad om je te verbinden met je innerlijke kracht.

De roman Witte chrysanthe van Mary Lynn Bracht is het verhaal van twee zussen die wreed van elkaar worden gescheiden door de Tweede Wereldoorlog. Het is 1943 en Korea is al jaren bezet door Japan. Hana en haar kleine zusje Emi wonen op een eiland voor de zuidkust, waar ze deel uitmaken van de haenyeo, vrouwen die voor de kost duiken naar zeeoren. Als Hana duikt, houdt Emi de wacht. Wanneer Hana vanuit zee een Japanse soldaat op haar zus ziet aflopen zwemt ze snel terug naar de kust. Net op tijd kan ze haar zus waarschuwen dat ze zich moet verstoppen, en Hana wordt in haar plaats meegenomen. Ze wordt gedwongen om als troostmeisje te werken. Maar de haenyeo zijn sterke vrouwen – Hana is ervan overtuigd dat ze zal ontsnappen en haar zusje zal terugvinden. Voor de lezers van aangrijpende Tweede Wereldoorlogverhalen.

Uit het licht van M.O. Walsh is een betoverende roman over een idyllische jeugd in het zuiden van de VS die wreed wordt verstoord. Een boek zo intens als De wijde hemel en zo beklemmend als De zelfmoord van de meisjes. Als in de zomer van 1989 een populaire vijftienjarige meisje verkracht wordt blijkt het vriendelijk ogende stadje Baton Rouge ook een donkere kant te hebben. Uit het licht, dat wordt verteld door een van de vier verdachten, is het verhaal van een idyllische jeugd die verstoord wordt door een afschuwelijke gebeurtenis, met hartverscheurende gevolgen. Over gezinnen die uit elkaar vallen, een allesoverheersende verliefdheid van een puber, en de vraag of het beter is de waarheid te openbaren of te verzwijgen. Uit het licht van M. O. Walsh is een bijzonder indringende roman over de waarde van familiebanden, de kracht van herinnering en ons vermogen om te vergeven. 'Neem de tijd en laaf je aan dit zuidelijke verhaal, in al zijn weelderige geuren en kleuren. De laatste pagina is even schitterend als de eerste.' – Kathryn Stockett, auteur van de bestseller Een keukenmeidenroman 'Een excellent debuut.' – Entertainment Weekly

Leading Baptist Pastor Teaches the Truth about Angels Myths about angels are everywhere. Do we become angels when we die? Are angels always hovering nearby, on guard to protect us from danger? Can we talk to them? Many of our ideas about angels come from the media, which is more interested in ratings and ticket sales than truth. As Christians it's important to understand what angels really are. Pastor Jack Graham walks readers through Scripture, revealing the truth about angels and their roles as worshipers of the Lord, witnesses to his glory, and warriors fighting on his behalf. Focusing on practical application, Dr. Graham separates fact from fiction, encouraging you to become a better worshiper, warrior, and witness. Includes end-of-chapter questions. A small-group curriculum DVD will also be available.

Uit het licht

de zoektocht van een vrouw in Italië, India en Indonesië

Deep

"Neither Letters nor Swimming": The Rebirth of Swimming and Free-diving

Het nieuwe ademen

Who They Are, What They Do, and Why It Matters

The Breath of a Whale

Vogels zijn verbluffend intelligente wezens. Diezelfde papegaaien die ons het woord 'papegaaien' hebben bezorgd, praten ons niet alleen na, maar blijken te kunnen antwoorden, rekenen en spellen. Sommige kraaiensoorten lossen ingewikkelde puzzels op en maken ingenieuze werktuigen. Vogels vertonen indrukwekkende sociale vaardigheden. Ze bedriegen en manipuleren. Ze spelen luistervink. Ze hebben een groot gevoel voor rechtvaardigheid. Ze geven cadeautjes. Ze spelen. Ze plagen. Ze delen. Ze onderhouden sociale netwerken. Ze rivaliseren om status. Ze troosten elkaar. Ze onderrichten hun jongen. Ze chanteren hun ouders. Ze waarschuwen elkaar voor gevaar. Ze verzamelen zich bij een dode soortgenoot. En misschien rouwen ze zelfs. Baanbrekend nieuw onderzoek heeft niet alleen aangetoond dat sommige vogels zich kunnen meten met de hogere primaten en zelfs de mens, maar ook dat ze daarnaast over geheel eigen vormen van genialiteit beschikken: wie van ons heeft het imitatietalent van de spotlijster of het navigatievermogen van de roodborst? Veel vogels hebben net als wij een relatief groot brein voor hun lichaamsomvang, met hoge aantallen neuronen en verbindingen waar dit telt. Het vogelbrein mag dan klein lijken, het is tot grootse dingen in staat. In De genialiteit van vogels doorkruist Jennifer Ackerman de wereld naar de plekken waar het allemaal gebeurt - de onderzoekscentra op Barbados en Nieuw-Caledonië, de koolmezegemeenschappen van het Verenigd Koninkrijk, de prieelvogelhabitats van Nieuw-Guinea, de gehavende Amerikaanse oostkust vlak na de orkaan Sandy en de opwarmende bergstreken van Centraal-Virginia en het westen van de VS - en duikt ze in de laatste ontdekkingen rond het vogelbrein, die een nieuw licht werpen op de essentie van intelligentie. Haar verhaal, wetenschappelijke verkenning en reisverhaal ineens, verschaft ons een nieuwe blik op de uitzonderlijke talenten van vogels en op wat ze ons kunnen vertellen over onze veranderende wereld. Jennifer Ackerman (1959) schrijft al bijna dertig jaar over wetenschap, natuur en biologie. Ze publiceert regelmatig in Scientific American, National Geographic en The New York Times. 'Een heerlijk prikkelend en onderhoudend boek. Jennifer Ackerman biedt een meesterlijk overzicht van het onderzoek dat ons begrip van cognitie bij vogels in de afgelopen twee decennia drastisch heeft veranderd. De genialiteit van vogels is belangrijk om wat het ons vertelt over vogels, maar ook over het menselijk vernuft dat betrokken is bij het ontrafelen van de raadsels van het vogelbrein. Het is een boek vol kennis en verwondering en een bevestiging van de verbluffende complexiteit van onze wereld.' - Wall Street Journal 'De genialiteit van vogels is niet alleen leuk voor experts en vogelfans. Ook voor de terloopse lezer vallen er genoeg verrassende en wonderlijke feiten uit op te pikken.' The Times

The Artist as Animal in Nineteenth-Century French Literature traces the evolution of the relationship between artists and animals in fiction from the Second Empire to the fin de siècle. This book examines examples of visual literature, inspired by the struggles of artists such as Edouard Manet and Vincent van Gogh. Edmond and Jules de Goncourt's *Manette Salomon* (1867), Émile Zola's *Thérèse Raquin* (1867), Jules Laforgue's "At the Berlin Aquarium" (1895) and "Impressionism" (1883), Octave Mirbeau's *In the Sky* (1892-1893) and Rachilde's *L'Animale* (1893) depict vanguard painters and performers as being like animals, whose unique vision revolted against stifling traditions. Juxtaposing these literary works with contemporary animal theory (McHugh, Deleuze, Guattari and Derrida), zoo studies (Berger, Rothfels and Lippit) and feminism (Donovan, Adams and Haraway), Claire Nettleton explores the extent to which the nineteenth-century dissolution of the human subject contributed to a radical, modern aesthetic. Utilizing these interdisciplinary methodologies, Nettleton argues that while inducing anxiety regarding traditional humanist structures, the "artist-animal," an embodiment of artistic liberation within an urban setting, is, at the same time, a paradigmatic trope of modernity.

An Easy to Digest Summary Guide... BONUS MATERIAL AVAILABLE INSIDE The Mindset Warrior Summary Guides provide you with a unique summarized version of the core information contained in the full book, and the essentials you need in order to fully comprehend and apply. Maybe you've read the original book but would like a reminder of the information? Maybe you haven't read the book, but want a short summary to save time? Maybe you'd just like a summarized version to refer to in the future? In any case, The Mindset Warrior Summary Guides can provide you with just that. Inside You'll Learn: The secret to exhaling, and why it's crucial for athletic performance. How breathing too much can cause mental health issues. Breathing methods to increase blood circulation and lower anxiety. Why crooked teeth and misaligned jaws stem from breathing wrong. The counter-intuitive way that breathing less increases access to oxygen in the body. And a lot more... Let's get Started. Download Your Book Today... NOTE: To Purchase "Breath"(full book), which this is not, simply type in the name of the book in the search bar of your bookstore.

A chapter by chapter high-quality summary of James Nestor's book *Breath*, including chapter details and analysis of the main themes of the original book. About the original book: Nothing is more important to our health and well-being than breathing: take in air, let it out, repeat 25,000 times a day. Humans, on the other hand, have lost the capacity to breathe properly as a species, with disastrous repercussions.

The New Science of a Lost Art

The Sailor's Bookshelf

Solo

Summary & Analysis of Breath

SUMMARY: *Breath: The New Science of a Lost Art*: By James Nestor | The MW Summary Guide

365 reflections

The Routledge Companion to the Environmental Humanities

The Stage Lives of Animals examines what it might mean to make theatre beyond the human. In this stunning collection of essays, Una Chaudhuri engages with the alternative modes of thinking, feeling, and making art offered by animals and animality, bringing insights from theatre practice and theory to animal studies as well as exploring what animal studies can bring to the study of theatre and performance. As our planet lives through what scientists call "the sixth extinction," and we become ever more aware of our relationships to other species, Chaudhuri takes a highly original look at the "animal imagination" of well-known plays, performances and creative projects, including works by: Caryl Churchill Rachel Rosenthal Marina Zurkow Edward Albee Tennessee Williams Eugene Ionesco Covering over a decade of explorations, a wide range of writers, and many urgent topics, this volume demonstrates that an interspecies imagination deeply structures modern western drama.

PLEASE NOTE: This is a summary and analysis of the book and not the original book. SNAP Summaries is wholly responsible for this content and is not associated with the original author in any way. If you are the author, publisher, or representative of the original work, please contact info[at]snapsummaries[dot]com with any questions or concerns. If you'd like to purchase the original book, please paste this link in your browser: <https://amzn.to/3k6TUMB> In *Breath*, James Nestor investigates the deterioration of human breathing, explains what it means for our health and wellbeing, and offers the adjustments we can make to get the most out of life. What does this SNAP Summary Include? - Synopsis of the original book - Key takeaways from each chapter - How incorrect breathing alters our bodies and health - How we can open up our airways, increase our lung capacity, and live longer lives - Editorial Review - Background on James Nestor About the Original Book: The way we breathe, Nestor observes, has got markedly worse since our ancestors invented fire. So much so that nearly everyone alive today is breathing incorrectly. We breathe too shallow, too fast, and too much, often through our mouths instead of our noses, and sometimes not at all. These failures are behind many of the medical conditions endemic to modern life, including asthma, anxiety, insomnia, hypertension, and heart disease. Drawing from ancient tradition, scientific research, and his own experiences, Nestor explains the breathing habits and techniques that can halt or reverse many of these chronic illnesses, boost athletic performance, and extend our lifespans. *Breath* is proof that every inhale and every exhale, depending on how it is performed, can impact our bodies and health in positive or negative ways. DISCLAIMER: This book is intended as a companion to, not a replacement for, *Breath*. SNAP Summaries is wholly responsible for this content and is not associated with the original author in any way. If you are the author, publisher, or representative of the original work, please contact info[at]snapsummaries.com with

any questions or concerns. Please follow this link: <https://amzn.to/3k6TUMB> to purchase a copy of the original book.

Freediving is diving without a breathing apparatus. In many languages, freediving is referred to as apnea (breath-holding) or apnea diving. Freediving was still a relatively unknown sport around the turn of the millennium, but as organized freediving has increased, knowledge of the sport has also grown rapidly. At the same time, certain risks associated with the sport have been recognized. However, when performed correctly, freediving is safe and rewarding. Spreading correct information and promoting safe practices among the general public has become an important point of focus for the core group in the freediving community. Unlike scuba diving, freediving is something almost anyone can take up. All that is needed is some basic equipment and a place to dive. Some may feel that freediving is easy and that taking lessons is unnecessary. While leisurely snorkeling is usually quite safe and easy, adding the elements of increased performance and evaluation into the mix will inevitably introduce some risks. Adequate knowledge combined with good skills helps in controlling these risks. This book is intended to be a basic guide to freediving. Even the experienced diver will find new perspectives and good tips in this book, while the beginner will gain a solid understanding of the basics. Our effort has been to present matters in a neutral, intelligible and personal way, and it is our hope that the practice of safe freediving will spread far and wide.

In "Neither Letters nor Swimming": The Rebirth of Swimming and Free-diving, John McManamon documents the revival of interest in swimming during the European Renaissance and its conceptualization as an art. Renaissance scholars realized that the ancients considered one truly ignorant who knew "neither letters nor swimming."

The Wildest Stories from Outside Magazine

Out There

The Science and Spirit of the Ocean

Voorbij de ijsgrens

Het grote verhaal over erfelijkheid

Witte chrysanthe

Stemmen in de oceaan

Admiral Stavridis, a leader in military, international affairs, and national security circles, shares his love of the sea and some of the sources of that affection. The Sailor's Bookshelf offers synopses of fifty books that illustrate the history, importance, lore, and lifestyle of the oceans and of those who "go down to the sea in ships." Stavridis colors those descriptions with glimpses of his own service—"sea stories" in popular parlance—that not only clarify his choices but show why he is held in such high esteem among his fellow sailors. Divided into four main categories—The Oceans, Explorers, Sailors in Fiction, and Sailors in Non-Fiction—Admiral Stavridis' choices will appeal to "old salts" and to those who have never known the sights of the ever-changing seascape nor breathed the tonic of an ocean breeze. The result is a navigational aid that guides readers through the realm of sea literature, covering a spectrum of topics that range from science to aesthetics, from history to modernity, from solo sailing to great battles. Among these eclectic choices are guides to shiphandling and navigation, classic fiction that pits man against the sea, ecological and strategic challenges, celebrations of great achievements and the lessons that come with failure, economic competition and its stepbrother combat, explorations of the deep, and poetry that beats with the pulse of the wave. Some of the included titles are familiar to many, while others, are likely less well-known but are welcome additions to this encompassing collection. Admiral Stavridis has chosen some books that are relatively recent, and he recommends other works which have been around much longer and deserve recognition.

Op haar dertigste heeft Elizabeth alles wat een moderne vrouw zich maar kan wensen: een echtgenoot, een huis en een succesvolle carrière. Maar in plaats van gelukkig te zijn wordt ze overspoeld door paniek, verdriet en verwarring. Twee jaar later, na een bittere echtscheiding en een hevige depressie, besluit Elizabeth een radicale stap te nemen: ze gaat een jaar lang alleen op reis. Op haar zoektocht naar evenwicht en geluk doet ze drie landen aan. In Italië leert ze la dolce vita kennen, in India verdiept ze zich in meditatie en schrobt ze tempelvloeren, en in Indonesië ontdekt ze de balans tussen ernst en lichtvoetigheid en ontmoet ze haar grote liefde.

New York Times-bestsellerauteur Susan Casey neemt je mee in de wijde wereld van dolfijnen. Samen met haar reis je door vele wateren, op zoek naar hun verbazingwekkende eigenschappen en hun vriendschap. Zij laat je zien wat wij mensen kunnen leren van deze mysterieuze en zeer intelligente wezens: levensvreugde, lichaamsbeheersing, gebruik van intuïtie en beïnvloeding van welzijn. Maar ze vertelt ook hoezeer het magische bestaan van deze dieren wordt bedreigd. Stemmen in de oceaan is een fantastisch verhaal over de kracht van dolfijnen en onze rol in hun bestaan. Susan Casey (1973) is expert op het gebied van dolfijnen en was hoofdredacteur van O, Oprah Magazine. Ze publiceerde artikelen in Esquire, Sports Illustrated, Fortune, Outside en National Geographic en heeft als journalist diverse prijzen gewonnen. Susan Casey schreef onder andere de New York Times-bestseller The Devil's Teeth, een waargebeurd verhaal over de obsessie en het overleven met witte haaien.

"A Study Guide for Pablo Neruda's "Ode to a Large Tuna in the Market", excerpted from Gale's acclaimed Poetry for Students. This concise study guide includes plot summary; character analysis; author biography; study questions; historical context; suggestions for further reading; and much more. For any literature project, trust Poetry for Students for all of your research needs."

De Wim Hof methode

Know Thyself

Fifty Books to Know the Sea

The Stage Lives of Animals

de kunst van creatief leven

Van vluchteling tot olympisch zwemster

Throughout history, legend and myth, the sea has symbolized power and freedom, strength and serenity

and has inspired poets, philosophers, astronomers and artists. Reflections upon the sea from literature, philosophy, science and ancient wisdom are gathered together in this enchanting collection.

From the author of *The Hidden Lives of Owls*, an exploration of the elusive lives of whales in the Pacific Ocean, home to orcas, humpbacks, sperm, blue, and gray whales. Leigh Calvez has spent a dozen years researching, observing, and probing the lives of the giants of the deep. Here, she relates the stories of nature's most remarkable creatures, including the familial orcas in the waters of Washington State and British Columbia; the migratory humpbacks; the ancient, deep-diving blue whales, the largest animals on the planet. The lives of these whales are conveyed through the work of dedicated researchers who have spent decades tracking them along their secretive routes that extend for thousands of miles, gleaning their habits and sounds and distinguishing peculiarities. The author invites the reader onto a small research catamaran maneuvering among 100-foot long blue whales off the coast of California; or to join the task of monitoring patterns of humpback whale movements at the ocean surface: tail throw, flipper slap, fluke up, or blow. To experience whales is breathtaking. To understand their lives deepens our connection with the natural world.

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER 'Who would have thought something as simple as changing the way we breathe could be so revolutionary for our health, from snoring to allergies to immunity? A fascinating book, full of dazzling revelations' Dr Rangan Chatterjee There is nothing more essential to our health and wellbeing than breathing: take air in, let it out, repeat 25,000 times a day. Yet, as a species, humans have lost the ability to breathe correctly, with grave consequences. In *Breath*, journalist James Nestor travels the world to discover the hidden science behind ancient breathing practices to figure out what went wrong and how to fix it. Modern research is showing us that making even slight adjustments to the way we inhale and exhale can: - jump-start athletic performance - rejuvenate internal organs - halt snoring, allergies, asthma and autoimmune disease, and even straighten scoliotic spines None of this should be possible, and yet it is. Drawing on thousands of years of ancient wisdom and cutting-edge studies in pulmonology, psychology, biochemistry and human physiology, *Breath* turns the conventional wisdom of what we thought we knew about our most basic biological function on its head. You will never breathe the same again.

Naar de rivier is het verhaal van de Ouse, de rivier waar Virginia Woolf in 1941 zichzelf verdrinkt. Olivia Laing volgde haar pad langs deze rivier, waaruit Woolf voor haar boeken zo veel inspiratie putte. De reis is een reflectie op het veelbewogen leven van een van de markantste schrijfsters van de twintigste eeuw. Maar ook andere bekende auteurs in wier werk rivieren een belangrijke rol spelen, zoals Homerus, Shakespeare en Iris Murdoch, komen erin aan bod. In helder, poëtisch proza en met veel oog voor detail beschrijft Olivia Laing de rol van de rivier in leven en literatuur. Het resultaat is een fascinerende ontdekkingsstocht waarin geschiedenis, literatuur en natuur soepel samenvloeien. Olivia Laing is schrijfster en redacteur. Tot 2009 werkte ze voor het literatuurkatern van *The Observer*. Ze schrijft verder voor diverse kranten en tijdschriften, waaronder *The Guardian*. *Naar de rivier* is haar debuut. 'Een magisch boek. Lyrisch, melancholisch en triomfantelijk'- *The Sunday Times* 'Met *Naar de rivier* bewijst Laing dat ze tot de groep auteurs behoort die de natuur prachtig kunnen weergeven. Dit is een schitterend boek.' - Robert Macfarlane, auteur van *De laatste wildernis*

Freediving, Renegade Science, and What the Ocean Tells Us about Ourselves

Chakra's voor beginners / druk 2

op zoek naar de kracht en betovering van dolfijnen

Angels

hoe ijskoud water, extreme hoogtes en andere ongemakken ons sterker kunnen maken

Summary of *BREATH: The New Science of a Lost Art* By James Nestor

Eten, bidden, beminnen

Je ogen heb je van je vader. Je lach van je moeder. Maar waarom verschillen jullie zo in lengte? En is intelligentie ook erfelijk? Sinds het menselijk genoom in kaart is gebracht, weten we: de mens is opgebouwd uit een mozaïek van DNA dat we van onze voorouders hebben meegekregen. Wie we zijn, wordt voor een groot deel door deze kleine stukjes bepaald. Maar we erven niet alleen onze bouwstenen, maar ook microben, gedrag en technologieën. Dat we weten hoe we onze genen moeten lezen, betekent ook dat we ze kunnen manipuleren. We zetten niet alleen de wereld naar onze hand, maar ook onszelf. Ook onze toekomst, zowel voor de mens als soort als voor onszelf, staat in ons DNA geschreven. Wij zijn onze genen. Carl Zimmer neemt ons mee op een reis door onze genen. Wie zijn we? Waar komen we vandaan? Hoe zijn we geworden wie we nu zijn? En hoe ziet onze toekomst eruit? Ze heeft haar moeders lach is het alomvattende verhaal over wat we krijgen van onze voorouders, wat we doorgeven aan onze kinderen en over mens zijn. Over Ze heeft haar moeders lach 'Een briljante publicatie' - NBD Biblion

Adem in, adem uit. Herhaal 25.000 keer. Wat je eet, hoeveel je traint en hoe jong je bent is lang niet zo belangrijk als dat wat we allemaal, elke dag, onbewust doen: ademen. Er is niets essentiëler voor onze gezondheid en ons welzijn dan in- en uitademen, zo'n 25.000 keer per dag. Onderzoek toont aan dat zelfs kleine aanpassingen aan de manier waarop we ademen onze atletische prestaties kunnen verbeteren, onze interne organen kunnen verjongen en zelfs astma en auto-immuunziekten kunnen verhelpen. Het nieuwe ademen zet alles wat je dacht te weten over je meest fundamentele biologische functie op zijn kop, op basis van medisch onderzoek en recente studies op het gebied van psychologie, biochemie en menselijke fysiologie. Ademen zal nooit meer hetzelfde zijn.

Father Matthew Kelty was an especially beloved monk at the historic Abbey of Gethsemani in Kentucky.

Perhaps best known as Thomas Merton's colleague and confessor in the year prior to Merton's death, Father Matthew was also an enormously gifted spiritual writer in his own right, one whose homilies at Gethsemani attracted a wide following. This is the first book-length study of Matthew Kelly's life in relation to his spiritual writings and his profound reflections on the virtues of the monastic life in the modern age.

Tania Aebi is pas achttien jaar als ze de zeilen hijst van haar acht meter lange zeiljacht Varuna. Nu begint het machtigste avontuur van haar leven. In haar eentje zal ze proberen rond de wereld te zeilen, een uitdaging die nog nooit door een meisje van die leeftijd is aangedurfd. Het harde leven in New York heeft Tania geleerd voor zichzelf op te komen, maar toch gaat ze wat onzeker op weg. Hoe zal ze reageren op de eenzaamheid, op noodweer of ongelukken? Ze heeft weinig tijd om te piekeren, want al spoedig na haar vertrek breekt boven het kleine bootje de eerste ongenadige storm los. Gelukkig lukt het haar de Varuna drijvende te houden - de eerste hindernis is genomen! Op haar tocht heeft Tania de meest verrassende ontmoetingen - niet alleen met dieren, zoals de levensgevaarlijke kwal die haar op een onbewaakt moment zijn tentakels laat voelen, of de dolfijnen die haar vaak uit haar isolement verlossen - maar ook met kleurrijke mensen, variërend van stoere zeelui die haar tot haar eigen verbazing als een van hen beschouwen, tot Olivier, de blonde intrigerende jongen die meer met Tania deelt dan zijn ervaringen op zee. Als Tania ten slotte tweeënhalf jaar later ongedeed de thuishaven bereikt, kan ze niet alleen uitstekend zeilen, navigeren en repareren, maar heeft ze ook geleerd vertrouwen te hebben in het leven, in andere mensen en (het meest) in zichzelf. Een hartverwarmend verslag van een moedige, waargebeurde expeditie.

De wonderbaarlijke laatste reis van Donald Crowhurst

The Language of Man: Learning to Speak Creativity

Freediving

An Elemental Life

Vlinderslag

Breath Book Complete Analysis & Chapter by Chapter Study Guide by Peter Cuomo

Seven Spiritual Practices in a Scientific Age

Impressionism, the iPhone, democracy, Uber-when we think about creativity, we most often think of things. We also narrow in on the few, those rare creators who seem to have something we lack. These tendencies quickly take us off track, perpetuating a myth and unknowingly pushing us further away from the possible. Here's the truth: Creativity is about the possible. It's the seed of any human advancement ever made or yet to be imagined. Most important and powerful of all, creativity is a uniquely human capacity that each of us possesses-including you. The story of creativity is the story of who we are, a story still unfolding. It's time we come to understand it and learn how each of us can contribute our verse. It's time we understand this language of man and learn to speak creativity. The Language of Man provides more than needed understanding; it offers a powerful framework for creating. If you want to create or innovate, this book is indispensable.

To go beyond is to move into a higher state of consciousness, to a place of bliss, greater understanding, love, and deep connectedness, a realm where we finally find life's meaning - experiences for which all spiritual seekers seek. Dr Rupert Sheldrake, writing as both a scientist and a spiritual explorer, looks at seven spiritual practices that are personally transformative and have scientifically measurable effects. He combines the latest scientific research with his extensive knowledge of mystical traditions around the world to show how we may tune into more-than-human realms of consciousness through psychedelics, such as ayahuasca, and by taking cannabis. He also shows how everyday activities can have mystical dimensions, including sports and learning from animals. He discusses traditional religious practices such as fasting, prayer, and the celebration of festivals and holy days. Why do these practices work? Are their effects all inside brains and essentially illusory? Or can we really make contact with forms of consciousness greater than our own? We are in the midst of a spiritual revival. This book is an essential guide.

In Winter, het tweede deel van de Vier seizoenen-reeks, wordt Knausgård's dochter Anne geboren. Meer nog dan in het eerste deel richt hij zich direct tot deze pasgeboren dochter in ontroerende brieven. Ook legt hij haar de wereld verder uit in korte, vaak geestige tekstjes over de meest uiteenlopende onderwerpen. Of het nu gaat om suiker, tandenborstels, de maan, de jaren zeventig, of het belang van seks en gesprekken voor menselijke relaties, Knausgård's unieke blik laat ook de lezer naar deze onderwerpen kijken met een blik als van een pasgeboren kind.

Surveys the achievements of adventurous scientists, athletes and explorers to reveal how new understandings about deep-sea life, from telepathic coral to shark navigation, are expanding what is known about the natural world and the human mind. 40,000 first printing.

Ways to Go Beyond and Why They Work

Winter

A Sea Odyssey

The New Science of a Lost Art | A Guide to James Nestor's Book

Overstijg jezelf met The Ice Man

Tides

een achttienjarig meisje zeilt in haar eentje de wereld rond

Te warm? Snel, de airco aan. Te koud? Hup, draai de verwarming wat hoger. Wim ' The Iceman ' Hof, de survival-expert met talloze weerstandsrecords op zijn naam, weet dat we dit comfort niet nodig hebben. Sterker nog: ze maken ons zelfs ziek. Zijn credo: de evolutie heeft ons robuuster gemaakt dan we denken, en kou, hitte en hoogtes zijn juist goed voor ons. Scott Carney besloot zichzelf te onderwerpen aan de Wim Hof-methode en het menselijke uithoudingsvermogen te onderzoeken, door onder meer gekleed in slechts shorts en sneakers de Kilimanjaro te beklimmen. Zijn conclusie: het extreme is extreem goed - en extreem gezond! In Oerkracht neemt hij ons mee op een fascinerende reis door de evolutie en laat hij zien hoe we door bewust ademen, meditatie en andere technieken fysiek en mentaal sterker kunnen worden.

Longtime readers have come to understand that Outside ' s true gift is in chronicling misadventure. That ' s the common thread among the stories found in Out There—those memorable tales that begin with the promise that, even if no one ' s life is necessarily hanging in the balance, something may go horribly awry at any moment, and that documenting this misfortune will inevitably yield rich comedic material or a surprisingly poignant moment. Or sometimes both. Out There chronicles fringe athletes, fitness freaks, and others obsessed by ill-advised dreams. It takes us to far-flung places no sane person would want to go. What ties this collection together are the incredible voices of legendary Outside contributors such as David Quammen, Tim Cahill, Susan Orlean, Wells Tower, Christopher Solomon, Patrick Symmes, Taffy Brodesser-Akner, Nick Paumgarten, and many others, who turn their subjects into literary gold and have helped to keep Outside in business for more than forty years.

The Routledge Companion to the Environmental Humanities provides a comprehensive, transnational, and interdisciplinary map to the field, offering a broad overview of its founding principles while providing insight into exciting new directions for

future scholarship. Articulating the significance of humanistic perspectives for our collective social engagement with ecological crises, the volume explores the potential of the environmental humanities for organizing humanistic research, opening up new forms of interdisciplinarity, and shaping public debate and policies on environmental issues. Sections cover: The Anthropocene and the Domestication of Earth Posthumanism and Multispecies Communities Inequality and Environmental Justice Decline and Resilience: Environmental Narratives, History, and Memory Environmental Arts, Media, and Technologies The State of the Environmental Humanities The first of its kind, this companion covers essential issues and themes, necessarily crossing disciplines within the humanities and with the social and natural sciences. Exploring how the environmental humanities contribute to policy and action concerning some of the key intellectual, social, and environmental challenges of our times, the chapters offer an ideal guide to this rapidly developing field.

In 1968 besloot Donald Crowhurst mee te doen aan de allereerste solozeilrace rond de wereld. Afgaand op zijn enthousiaste radioberichten dacht iedereen in Engeland dat hij zou winnen. Het land maakte zich al op voor een heldenontvangst. Maar acht maanden na zijn vertrek werd zijn boot gevonden, midden op de Atlantische Oceaan, zonder Crowhurst aan boord. Van hem is nooit meer iets vernomen. In De wonderbaarlijke laatste reis van Donald Crowhurst reconstrueren Nicholas Tomalin en Ron Hall deze fatale tocht over de oceaan. Op basis van de logboeken aan boord en vele gesprekken met Crowhursts familie en vrienden ontdekken ze hoe hij iedereen om de tuin wist te leiden. De stoere oceaanzeiler die velen in Crowhurst zagen, bleek een eersteklas oplichter en fantast. 'Een van de meest bijzondere verhalen over de zee die ooit zijn geschreven.' - Washington Post 'Een virtuoze weergave van de anatomie van de ziel.' - New York Times Book Review 'Het zeedrama van de eeuw.' - Sir Francis Chichester

een algemene introductie om uw energiestromen in balans te brengen

Big magic

The Artist as Animal in Nineteenth-Century French Literature

Naar de river

Breath

Mystery and Mercy in the Work of Father Matthew Kelty, OCSO

How Freezing Water, Extreme Altitude, and Environmental Conditioning Will Renew Our Lost Evolutionary Strength

In Tides: The Science and Spirit of the Ocean, writer, sailor, and surfer Jonathan White takes readers across the globe to discover the science and spirit of ocean tides. In the Arctic, White shimmies under the ice with an Inuit elder to hunt for mussels in the dark cavities left behind at low tide; in China, he races the Silver Dragon, a twenty-five-foot tidal bore that crashes eighty miles up the Qiantang River; in France, he interviews the monks that live in the tide-wrapped monastery of Mont Saint-Michel; in Chile and Scotland, he investigates the growth of tidal power generation; and in Panama and Venice, he delves into how the threat of sea level rise is changing human culture—the very old and very new. *Tides* combines lyrical prose, colorful adventure travel, and provocative scientific inquiry into the elemental, mysterious paradox that keeps our planet's waters in constant motion. Photographs, scientific figures, line drawings, and sixteen color photos dramatically illustrate this engaging, expert tour of the tides.

What Doesn't Kill Us, a New York Times bestseller, traces our evolutionary journey back to a time when survival depended on how well we adapted to the environment around us. Our ancestors crossed deserts, mountains, and oceans without even a whisper of what anyone today might consider modern technology. Those feats of endurance now seem impossible in an age where we take comfort for granted. But what if we could regain some of our lost evolutionary strength by simulating the environmental conditions of our ancestors? Investigative journalist and anthropologist Scott Carney takes up the challenge to find out: Can we hack our bodies and use the environment to stimulate our inner biology? Helping him in his search for the answers is Dutch fitness guru Wim Hof, whose ability to control his body temperature in extreme cold has sparked a whirlwind of scientific study. Carney also enlists input from an Army scientist, a world-famous surfer, the founders of an obstacle course race movement, and ordinary people who have documented how they have cured autoimmune diseases, lost weight, and reversed diabetes. In the process, he chronicles his own transformational journey as he pushes his body and mind to the edge of endurance, a quest that culminates in a record-bending, 28-hour climb to the snowy peak of Mt. Kilimanjaro wearing nothing but a pair of running shorts and sneakers. An ambitious blend of investigative reporting and participatory journalism, *What Doesn't Kill Us* explores the true connection between the mind and the body and reveals the science that allows us to push past our perceived limitations.

In *Big Magic* moedigt Elizabeth Gilbert ons aan om onze verborgen talenten te ontdekken. Balancerend tussen spiritualiteit en vrolijk pragmatisme laat ze zien hoe we onze ideeën kunnen omarmen, nieuwe uitdagingen het hoofd kunnen bieden en onze dagen kunnen vullen met meer passie en mindfulness. Op weg naar het leven waar je altijd van hebt gedroomd.

Voorbij de ijsgrens van Preston & Child is een Gideon Crew thriller, geschreven door de #1-bestsellerauteurs van de Pendergast-thrillers. De vloek van het oerwoud en De gruwelkamer worden gerekend tot de honderd beste thrillers aller tijden. In Voorbij de ijsgrens blijkt een mysterieuze meteoriet een gevaar voor de toekomst van de aarde. Lukt het Gideon Crew om deze allesvernietigende buitenaardse steen tegen te houden? 'Het duo dat altijd garant staat voor spanning en sensatie is terug met een opwindend en intrigerend verhaal dat ook nog eens stevig de vaart erin heeft.' *Suspense Magazine* 'Het soort boek dat zich ervoor leent om verfilmd te worden.' *Kirkus Review*

The New Science of Self-Awareness

De genialiteit van vogels

Ze heeft haar moeders lach

"A Study Guide for Pablo Neruda's ""Ode to a Large Tuna in the Market"""

Zoosis and Performance

The Sea

The Science and Spirit of Pacific Ocean Giants

In *Vlinderslag* van vluchteling Yusra Mardini vertelt de olympische zwemster over haar vlucht uit Syrië. Wanneer de veertienjarige Yusra beseft dat de rubberboot, waarin ze samen met achttien andere vluchtelingen zit, langzaam zinkt, twijfelt ze geen seconde. Ze springt overboord en begint met hulp van haar zus de boot te trekken. Na een drie uur durend gevecht met de golven bereiken ze de Griekse kust. Puur op doorzettingsvermogen en wilskracht vervolgt ze haar levensgevaarlijke tocht dwars door Europa, naar Duitsland. Daar richt ze zich op haar olympische droom. *Vlinderslag* is Yusra Mardini's ongelooflijke verhaal, van haar jeugd in Syrië tot de Olympische Spelen en haar functie als UNHCR Goodwill Ambassador. In het huidige politieke klimaat is *Vlinderslag* niet alleen een inspirerend maar ook een urgent verhaal.

From the ancient Greeks to Buddhism, our ability to check reality and recalibrate has fascinated philosophers for thousands of years. Yet it is only recently that we've developed the technology to create a rigorous science of self-awareness, what we call metacognition. Head of the Metacognition Lab at University College London,

Stephen Fleming is the world's leading expert in this new field of neuroscience. In *Know Thyself* he explains both the vast potential of metacognition and why it is that we still so often get it wrong. Based on his own pioneering studies, full of cutting-edge research from computer science, psychology and evolutionary biology, made tangible with powerful real-life examples, Dr Fleming shows how developing metacognition can help us become smarter, make better decisions and lead more effectively. While AI has been posted as the remedy to human error, its flaw is its lack of self-awareness. In the way a coach can dramatically improve an athlete's performance or a conductor can guide an orchestra through a complicated piece of music, *Know Thyself* reveals how metacognition offers humanity a crucial edge in our modern world. It is one that might yet turn out to be our saving grace.

Covering a diving championship in Greece on a hot and sticky assignment for *Outside* magazine, James Nestor discovered free diving. He had stumbled on one of the most extreme sports in existence: a quest to extend the frontiers of human experience, in which divers descend without breathing equipment, for hundreds of feet below the water, for minutes after they should have died from lack of oxygen. Sometimes they emerge unconscious, or bleeding from the nose and ears, and sometimes they don't come up at all. The free divers were Nestor's way into an exhilarating and dangerous world of deep-sea pioneers, underwater athletes, scientists, spear fishermen, billionaires and ordinary men and women who are poised on the brink of some amazing discoveries about the ocean. Soon he was visiting the scientists who live 60ft underwater (and are permanently high on nitrous dioxide), swimming with the notorious man-eating sharks of Réunion and descending thousands of feet in a homemade submarine. And on the way down, he learnt about the amazing amphibious reflexes activated in the human body under deep-water conditions, why dolphins were injected with LSD in an attempt to teach them to talk, and why sharks like AC/DC. The sea covers seventy per cent of Earth's surface, and still contains answers to questions about the world we are only beginning to ask: *Deep* blends science and adventure to uncover its amazing secrets.

What Doesn't Kill Us

Oerkracht