

Kurztext

Friedrich Hainbuch

Progressive Muskelentspannung (mit Audio CD)

80 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4571-0



Durch Anspannung zur Entspannung - das scheinbar widersprüchliche Motto der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson hält, was es verspricht. Wer diese leicht erlernbare Technik beherrscht, der kann ganz einfach und äußerlich unbemerkt körperliche und seelische Spannungen lösen. Der GU Ratgeber Progressive Muskelentspannung enthält neben einer fundierten Einführung ins Thema ein Basisprogramm, das alle wichtigen Grundübungen umfasst. Ein vertiefendes Aufbauprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt, wird ergänzt durch Atemübungen aus dem Taji Qigong. Diese raffinierte Kombination erweitert und vertieft die Entspannung und rundet das Übungsprogramm ab. Und damit rasch erste Erfolge spürbar werden, gibt es eine Audio-CD mit angeleiteten Übungen mit dazu!