## Kurztext

Friedrich Hainbuch

**Progressive Muskelentspannung (mit Audio-CD)**

80 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos
Format: 16,5 x 20,0 cm, Klappenbroschur
16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 24,50 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-1817-2

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!

**GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH**
**Grillparzerstraße 12, 81675 München**
**Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de**
**Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.**