

Autogenes Training

- | | |
|--|-------|
| 1. Gesamtprogramm | 19:14 |
| 2. Atem-Übung | 4:32 |
| 3. Schwere-Übung | 5:36 |
| 4. Wärme-Übung | 5:25 |
| 5. Stirn-Kopf-Übung | 5:11 |
| 6. Schulter-Nacken-Übung | 5:01 |
| 7. Waldlichtung (Wellness-Musik zum Entspannen und Wohlfühlen) | 30:00 |

Musikproduktion: Reiner Burmann

Das Autogene Training zählt zu den bekanntesten Selbsthilfverfahren gegen "Zivilisationskrankheiten" wie Nervosität, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schulter-Nacken-Verspannungen. Besonders wertvoll ist seine vorbeugende Wirkung. Denn: Entspannung gilt – neben Konfliktlösung – als hervorragende (nebenwirkungsfreie) Prophylaxe gegen Stress und seine oft verheerenden Folgen.

Die CD enthält eine neuartige, besonders effektive Variante des Autogenen Trainings: Gesprochene und geflüsterte Formeln und Leitsätze vor dem Hintergrund einer speziell komponierten Entspannungsmusik (im Ruhepuls-Takt von 60 Schlägen pro Minute) unterstützen Sie dabei, die wichtigsten Grundübungen – Schritt für Schritt – zu erlernen, um sie überall und jederzeit rasch und mühelos anzuwenden. Das Gesamtprogramm können Sie als zusätzliche Übungseinheit einsetzen – oder als angenehmen Begleiter einer Ruhepause nutzen, indem Sie dabei einfach nur abschalten und neue Kraft schöpfen.

© + © 2004 Verlag für Therapeutische Medien
D-58610 Iserlohn www.vtm-stein.de

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih!
Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!
Printed in Germany.

LC 15980



ISBN 978-3-89326-887-0



