



Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung

Doris Wolf, Rolf Merkle

 **Download**

 **Online Lesen**

Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung Doris Wolf, Rolf Merkle

Verspannungen lösen und Alltagsstress abbauen
Audio CD

Seele und Körper leiden unter täglichem Stress. Eine der effektivsten und wissenschaftlich belegten Methoden des Stressabbaus ist die Tiefenentspannung nach Jacobson, auch Progressive Muskelentspannung genannt. In nur 20 Minuten Zeit können Sie die wohltuende Wirkung auf Ihr körperliches und seelisches Befinden verspüren. Auf der CD finden Sie die Anleitung zur Tiefenentspannung und eine Phantasieübung. Um den Entspannungszustand noch zu vertiefen, sind beide Übungen mit einer klassischen Musik unterlegt.

 [Download Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der ...pdf](#)

 [Online Lesen Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit d ...pdf](#)

Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung

Doris Wolf, Rolf Merkle

Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung Doris Wolf, Rolf Merkle

Verspannungen lösen und Alltagsstress abbauen

Audio CD

Seele und Körper leiden unter täglichem Stress. Eine der effektivsten und wissenschaftlich belegten Methoden des Stressabbaus ist die Tiefenentspannung nach Jacobson, auch Progressive Muskelentspannung genannt. In nur 20 Minuten Zeit können Sie die wohltuende Wirkung auf Ihr körperliches und seelisches Befinden verspüren. Auf der CD finden Sie die Anleitung zur Tiefenentspannung und eine Phantasieübung. Um den Entspannungszustand noch zu vertiefen, sind beide Übungen mit einer klassischen Musik unterlegt.

Downloaden und kostenlos lesen Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung Doris Wolf, Rolf Merkle

Einband: Audio CD

Kurzbeschreibung

Die CD hilft Ihnen dabei, Ihre Verspannungen zu lösen und den Alltagsstress abzubauen.

Die entspannende Wirkung beruht auf der Progressiven Muskelentspannung von Jacobson, einem der anerkanntesten Entspannungsverfahren. Die Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und schon nach ganz kurzer Zeit werden Sie ihre wohltuende Wirkung auf Ihr körperliches und seelisches Befinden verspüren.

Auf der CD finden Sie eine Kurzform dieses Entspannungsverfahrens. Durch Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln lernen Sie, sich aktiv zu entspannen. Außerdem finden Sie auf ihr eine Phantasiereise, die Ihnen eine angenehme Möglichkeit bietet, abzuschalten und in einen Zustand der Entspannung einzutauchen. Beide Entspannungsverfahren sind mit klassischer Musik untermalt. Der Verlag über das Buch

Abschalten und sich entspannen

Dieses Entspannungsprogramm hilft Ihnen, Ihre Verspannungen zu lösen und den Alltagsstreß abzubauen.

Es beruht auf der Progressiven Muskelentspannung von Jacobson, einem der anerkanntesten Entspannungsverfahren. Sie ist leicht zu erlernen und schon nach ganz kurzer Zeit werden Sie ihre wohltuende Wirkung auf Ihr körperliches und seelisches Befinden verspüren. Sie finden auf der CD eine Kurzform dieses Entspannungsverfahrens. Durch Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln lernen Sie, sich aktiv zu entspannen. Zusätzlich bietet Ihnen eine Phantasiereise auf der CD eine angenehme Möglichkeit, abzuschalten und in einen Zustand der Entspannung einzutauchen. Beide Entspannungsverfahren sind mit klassischer Musik untermalt. Über den Autor und weitere Mitwirkende Doris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebücher. In ihren Büchern läßt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie täglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.

Download and Read Online Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung Doris Wolf, Rolf Merkle #Q4SLW6PAX7V

Lesen Sie Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle für online ebook Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle Bücher online zu lesen. Online Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle ebook PDF herunterladen Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle Doc Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle Mobipocket Tiefenentspannung nach Jacobson: Stress abbauen mit der Progressiven Muskelentspannung von Doris Wolf, Rolf Merkle EPub