



# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

*Martin Polakov*



**Download**



**Online Lesen**

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** Martin Polakov

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) eignet sich besonders gut zum Einstieg in Entspannungsverfahren. Sie ist angenehm aktiv, sehr leicht zu erlernen und entfaltet ihre positive Wirkung quasi sofort. Sie ist ideal, um innere Spannungszustände, Schlafstörungen, Stress sowie schmerzhafte Verspannungen zu besiegen. Sie aktiviert das Immunsystem und stärkt das Herz-Kreislauf-System. IHRE WIRKUNG IST TAUSENDFACH UNTERSUCHT UND BEWIESEN.

MIT DIESEM HÖRBUCH ERHALTEN SIE ALLES WAS SIE BRAUCHEN, UM DIREKT IN DIE PMR EINZUTAUCHEN. Sie werden durch die klassischen Basisübungen der PMR in zwei Kurzvariationen mit 7 oder 4 Muskelgruppen oder der tief entspannenden Langversion mit 16 Muskelgruppen geführt. Einleitend zu jeder Übung gibt es noch eine wunderschöne, auf das Autogene Training basierende Körperwahrnehmungs-Übung. Außerdem gibt es noch den NACKENEXPRESS, eine schnelle, aber hochwirksame Variante der PMR SPEZIELL GEGEN EINEN VERSPANNTEN NACKEN!

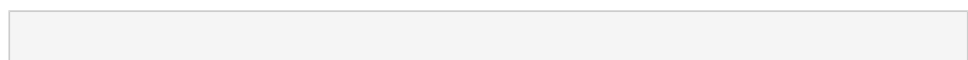
Außerdem erwartet Sie umfangreiche Bonuskapitel, u. A. mit unterschiedlichen Versionen für ein einfaches, angenehmes Einschlafen.

**ÜBER DIE AUTOREN:** minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

**ÜBER DIE SPRECHERIN:** Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme diese Produktion. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

**SCHNUPPERSTUNDEN:** Am Ende des Hörbuches erwarten Sie noch viele kleine, wunderschöne Schnuppertitel unserer anderen Hörbuchproduktionen!

**HINWEIS:** Alle Bonus-Downloads sind in diesem Audible-Hörbuch bereits enthalten.



 [Download Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ...pdf](#)

 [Online Lesen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ...pdf](#)

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

*Martin Polakov*

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** Martin Polakov

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) eignet sich besonders gut zum Einstieg in Entspannungsverfahren. Sie ist angenehm aktiv, sehr leicht zu erlernen und entfaltet ihre positive Wirkung quasi sofort. Sie ist ideal, um innere Spannungszustände, Schlafstörungen, Stress sowie schmerzhaftes Verspannen zu besiegen. Sie aktiviert das Immunsystem und stärkt das Herz-Kreislauf-System. IHRE WIRKUNG IST TAUSENDFACH UNTERSUCHT UND BEWIESEN.

MIT DIESEM HÖRBUCH ERHALTEN SIE ALLES WAS SIE BRAUCHEN, UM DIREKT IN DIE PMR EINZUTAUCHEN. Sie werden durch die klassischen Basisübungen der PMR in zwei Kurzvariationen mit 7 oder 4 Muskelgruppen oder der tief entspannenden Langversion mit 16 Muskelgruppen geführt. Einleitend zu jeder Übung gibt es noch eine wunderschöne, auf das Autogene Training basierende Körperwahrnehmungs-Übung. Außerdem gibt es noch den NACKENEXPRESS, eine schnelle, aber hochwirksame Variante der PMR SPEZIELL GEGEN EINEN VERSPANNTE NACKEN!

Außerdem erwartet Sie umfangreiche Bonuskapitel, u. A. mit unterschiedlichen Versionen für ein einfaches, angenehmes Einschlafen.

ÜBER DIE AUTOREN: minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

ÜBER DIE SPRECHERIN: Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme diese Produktion. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

SCHNUPPERSTUNDEN: Am Ende des Hörbuches erwarten Sie noch viele kleine, wunderschöne Schnuppertitel unserer anderen Hörbuchproduktionen!

HINWEIS: Alle Bonus-Downloads sind in diesem Audible-Hörbuch bereits enthalten.

**Downloaden und kostenlos lesen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Martin Polakov**

---

Länge: 249 Minuten

Download and Read Online Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Martin Polakov  
#31TIK7RBQJA

Lesen Sie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov für online ebook Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov 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 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov Bücher online zu lesen. Online Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov ebook PDF herunterladen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov Doc Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov Mobipocket Progressive Muskelentspannung nach Jacobson von Martin Polakov EPub