

Wolfgang Möhring

Progressive Muskelentspannung

Körper, Geist und Seele im Einklang

Gesprochen von Sabine Bundschu



Wolfgang Möhring

Progressive Muskelentspannung CD

Körper, Geist und Seele im Einklang

Audio-CD

ISBN: 978-3-424-15214-2

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Der Entspannungskurs für zu Hause und unterwegs

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung (PMR) ist so einfach wie effektiv: Durch Anspannung einzelner Muskelgruppen gelangt man zu tiefer Ruhe und Entspannung. Verhärtete Muskeln werden gelockert, Nervosität, Unruhe und innere Anspannung gemindert. Auf der hochwertigen Audio-CD finden sich neben einem ausführlichen Basis-Programm ein Kurzprogramm für zwischendurch sowie eine abschließende Körperreiseübung aus dem stillen Qi Gong, um die Entspannung nachhaltig zu fördern. Das 12-seitige Booklet enthält alles Wissenswerte über die Entstehung und Wirkung der Methode und die richtige Ausführung der Übungen.