



Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

 [Download Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in d ...pdf](#)

 [Online lesen Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

160 Seiten

Pressestimmen

»Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt vermitteln in dem kleinen Buch alles Wissenswerte über die progressive Muskelentspannung... Eine gelungene Lektüre für alle Physiotherapeuten, die sich dem Thema Entspannungstraining nähern möchten, sowie für Menschen, die an einem Entspannungskurs teilnehmen und das Gelernte zu Hause noch vertiefen wollen.«

Doris Dammerer-Hader, physiopraxis, Januar 2014

»... das Anleitungsbuch inklusive der beiliegenden Hör-CD ist sowohl als begleitende Lektüre für Menschen geeignet, die an einem Entspannungskurs teilnehmen, als auch für Anfänger.«

Pflegezeitschrift, Oktober 2006

»Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt erläutern die Progressive Muskelentspannung in ihrem leicht verständlichen Buch.«

dieterwunderlich.de, 9/2006

» ... ein leicht und flüssig zu lesendes Büchlein mit allen Informationen die Jemand braucht, um diese Methode in seiner Ursprünglichkeit kennenzulernen und konkret anzuwenden ... Ich selber leite seit vielen Jahren Kurse in PME und habe nun endlich ein super zusammengefasstes Büchlein gefunden, das ich meinen Teilnehmenden von Herzen empfehlen kann und das mich auch noch mal ganz neu inspiriert.«

Jutta Haltermann, amazon.de, 26.06.2013 Werbetext

Mehr Entspannung! Mehr Energie! Mehr Lebensfreude! Kurzbeschreibung

Dem Autorenpaar ist es zu verdanken, dass die Progressive Muskelentspannung wieder als achtsamkeitsbasiertes Verfahren verbreitet wird. Ganz im Sinne Jacobsons vermitteln sie die PME seit über 20 Jahren als Lebensstil, nicht Technik. So kann sich das Herzstück der Progressiven Muskelentspannung - die Schulung der Achtsamkeit - weiter entfalten und schließlich auch in Ihrem Leben wirksam werden.

Sie stehen mitten im Leben und fühlen sich von Ihrem Alltag gefordert - manchmal auch überfordert -, und Sie haben Sehnsucht nach höherer Lebensqualität und mehr Energie?

Dann wagen Sie doch mal einen Blick in dieses Buch! Aber Vorsicht: Es kann sein, daß es Sie so schnell nicht mehr losläßt. Sie lernen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen und werden eingeladen, dieses höchst wirkungsvolle und genial einfach anzuwendende Entspannungsverfahren direkt auszuprobieren. Es läßt sich jederzeit und ohne besondere Vorbereitung in Ihren Tagesablauf integrieren, und so kann es passieren, daß Sie noch heute mit dem »gezielten Nicht-Tun« beginnen. Regelmäßige Anwendung der Methode führt zu mehr innerer Ruhe und zu einer tiefgreifenden Regeneration sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene.

Wer sofort »richtig« einsteigen will, findet die entsprechenden Anleitungstexte auf der beiliegenden Hör-CD. Sie enthält neben der ausführlichen Version zwei unterschiedliche Kurzformen und berücksichtigt verschiedene Übungshaltungen. Die eigens für diese CD komponierte Hintergrundmusik von Bernd Holz können Sie außerdem in einem Einzeltrack »pur« genießen.

»Den Autoren ist es zu verdanken, dass die Muskelentspannung nach Jacobsen über die Jahrzehnte als eine besonders wirkungsvolle Methode im Bewusstsein geblieben ist. Sie ist nämlich eine Schule der Achtsamkeit und damit viel mehr als eine Technik; es ist ein nachahmenswerter Lebensstil.«

Lebens|träume, September 2013

Download and Read Online Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt #A8CDEPZY6VU

Lesen Sie Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt für online ebook Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt 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 Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Bücher online zu lesen. Online Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt ebook PDF herunterladen Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Doc Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Mobipocket Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt EPub