



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * **Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden**



Download



Online Lesen

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

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden

minddrops

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden

minddrops

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

 [Online lesen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Ei ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden minddrops

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 DIESER CD 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!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie Zugang zu unserem ständig erweiterten Downloadbereich. Aktuell erwarten Sie dort zusätzlich zu dieser CD die Variationen mit 7 und 16 Muskelgruppen, kombiniert mit Elementen aus dem Autogenen Training als spezielle EINSCHLAF-VERSION (sanft auslaufend, ohne Rücknahme) sowie eine ausgedehnte, intensive Variante des Nackenexpress, für eine nachhaltige und besonders tiefgehende Entspannung der Nackenmuskulatur. ALLE BONUSDOWNLOADS GIBT ES ALS MP3 DIREKT UND KOSTENFREI ZUM DOWNLOAD.

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 CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

SIE HABEN FRAGEN? Wir sind für Sie da! Wir lassen Sie mit dieser CD nicht alleine! Haben Sie Fragen zu einem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung dieser CD? Unser Team wird Sie gerne zeitnah und fachkundig per Email beraten.

Gesamtspielzeit ca. 74 Minuten + Bonus-MP3s zum Download

******HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf minddrops.de**

Über den Autor und weitere Mitwirkende

MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team aus qualifizierten Fachleuten mit langjähriger Erfahrung
Download and Read Online Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden minddrops #EUN8OMPX1D5

Lesen Sie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops für online ebook Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops 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 * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops Bücher online zu lesen. Online Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops ebook PDF herunterladen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops Doc Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops Mobipocket Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden von minddrops EPub