

1. **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** (30:00)  
Autorin: Hildegard Kos • Sprecher: Dr. Arnd Stein
2. **Romantik** (30:00)  
Entspannungsmusik zum Wohlfühlen

Musikproduktion: Reiner Burmann

Die Progressive Muskelentspannung nach Dr. Edmund Jacobson gehört neben dem Autogenen Training zu den bekanntesten Entspannungsverfahren. Diese einfach anwendbare Methode hat sich als wirksames Mittel gegen eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden (wie Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck oder Abwehrschwäche) tausendfach bewährt.

Die Autorin der CD hat in jahrelanger Zusammenarbeit mit zahlreichen Patienten das klassische Verfahren von Jacobson um die wichtige Dimension der Gegenspannung erweitert. Diese wohltuende Streckung der Muskulatur ergänzt die Anspannung und Entspannung der Progressiven Relaxation in entscheidender Weise, weil sie dem natürlichen Funktionsablauf unserer Bewegungen entspricht.

Gönnen Sie sich 30 Minuten Zeit, um Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit ohne großen Aufwand nebenwirkungsfrei zu erhalten. Erleben Sie jede Muskelfaser Ihres gesamten Körpers und genießen Sie das wundervolle Gefühl ganzheitlicher Entspannung.

© + © 2011 Verlag für Therapeutische Medien  
D-58610 Iserlohn • [www.vtm-stein.de](http://www.vtm-stein.de)

Fotos: Fotolia, VTM

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih!  
Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!



ISBN 978-3-89326-885-6

