



## **DAGeSp Welt der Entspannung: Entspannungs- und Meditationsübungen für die körperliche und seelische Gesundheit (CD 1 und CD 2)**

Kaj Brunner, Mareike Diedrich, Franziska Herbert, Sylke Hupe, Jan Paul Jung, Eva Münstermann, Anna Nitschke, Yannick Romswinkel, Peggy Sparenberg, Sophie Walter

18,00 € (Direktverkauf)

### **Inhaltliche Ausrichtung**

Wenn wir in stressigen Zeiten dauerhaft nicht zur Ruhe kommen, stellen sich körperliche und seelische Beschwerden ein. Innere Unruhe und Reizbarkeit, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und körperliche Symptome wie Tinnitus oder einen Reizdarm, können unseren Alltag erschweren. In solchen Situationen sind Entspannungs- oder Meditationsübungen effiziente und wirksame Mittel, um die Beschwerden zu lindern, und Erholung und Regeneration zu fördern. Dies gelingt umso leichter, je besser die Anleitung zu Ihnen Bedürfnissen und zur aktuellen Situation passt. Genauso arbeitet die „Welt der Entspannung“! Auf zwei CDs finden Sie verschiedene Übungen, die von erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern angeleitet werden. Die Übungen sind entweder mit sanften Klängen unterlegt oder sie können pur genossen werden. So finden Sie garantiert immer die passende Übung und können Ihre Auszeit voll und ganz genießen!

### **Inhaltsverzeichnis:**

#### **CD 1**

01. Vorwort - Nina Gerhard - 02:26

Nur mal kurz mich selber fühlen: Übungen zur kurzfristigen emotionalen Entlastung und Blitzentspannung

02. Entspannung in zwei Minuten - Kaj Brunner - 03:01

03. Tiefseeentspannung - Kaj Brunner - 04:01

04. Meine innere Stimme - Kaj Brunner - 06:10

Loslassen statt Festbeißen: Übungen zum Abschalten nach beruflichen und privaten Belastungen

05. Fantasiereise zu deinem Wohlfühlort - Sylke Hupe - 10:35

06. Arbeit, ade! Gelassen und entspannt in deine freie Zeit - Jan Paul Jung - 11:28

07. Im Sturm die Ruhe finden: Egal wann, egal wie - Peggy Sparenberg - 18:00

#### **CD 2**

Geruhsame Nacht: Übungen für einen erholsamen Schlaf

08. Lass los, um dich davontragen zu lassen! - Yannick Romswinkel - 09:26

09. Achtsam in den Schlaf - Sophie Walter, Anna Nitschke, Franziska Herbert - 10:21

10. Autogenes Training zum Einschlafen und Träumen - Mareike Diedrich - 11:18

Ich wachse über mich hinaus: Übung zur Steigerung der Motivation und des Selbstvertrauens

11. Schritt für Schritt ans Ziel - Eva Münstermann - 14:00

### **Produktinformation**

Doppel-CD (2 CDs; Laufzeit CD 1 beträgt 55:41, Laufzeit CD 2 beträgt 45:02)

ISBN: 978-3-9820229-0-1

Audioaufnahmen und Produktion: Ton-Art Nina Gerhard, [www.ton-art-nina-gerhard.de](http://www.ton-art-nina-gerhard.de)

Grafik: Daniel Rohr, [www.danielrohr.com](http://www.danielrohr.com)

## Kursleiterinnen und Kursleiter



In der „Welt der Entspannung“ leiten 10 erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter Übungen an. Alle Personen zeichnen sich aus durch ihre wissenschaftliche Qualifikation sowie ihre praktische Erfahrung.

Kaj Brunner	Staatsexamen für Sportwissenschaft und Philosophie, Personal Trainer und zertifizierter Kursleiter für Autogenes Training
Mareike Diedrich	Psychologin, Entspannungscoach und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training
Franziska Herbert	Psychologin, Entspannungscoach und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training
Sylke Hupe	Hebamme, Entspannungscoach und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
Jan Paul Jung	staatlich anerkannter Erzieher, Pädagoge, Resilienz-Trainer, , Entspannungscoach und zertifizierter Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
Eva Münstermann	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Entspannungscoach und Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
Anna Nitschke	Psychologin, Entspannungscoach und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training, systemische Beraterin
Yannick Romswinkel	Psychologe, Entspannungscoach und zertifizierter Kursleiter für Autogenes Training, Trainer für Stressmanagement
Dr. Peggy Sparenberg	Psychologin, Entspannungscoach und zertifizierte Kursleiterin und Ausbilderin für Entspannungstechniken
Sophie Walter	Psychologin, Entspannungscoach, zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training

## Bestellung

Im Direktverkauf kostet die Doppel-CD 18,00 Euro. Bestellungen richten Sie formlos an [info@dagesp.de](mailto:info@dagesp.de). Bei Bestellungen ab 10 Exemplare (für Kunden, Praxen, Firmen) bieten wir Ihnen Sonderkonditionen an.

<h1 style="margin: 0;">WELT der ENTSPANNUNG</h1> <p style="font-size: small; margin: 5px 0;">Entspannungs- und Meditationsübungen für die körperliche und seelische Gesundheit</p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Viele Köpfe - Ein Gedanke</p>	<h3 style="margin: 0;">Über die DAGeSp</h3> <p style="font-size: x-small; margin: 5px 0;">Die Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp) ist am Institut für Sportwissenschaft der TU Darmstadt angesiedelt. Seit 2014 bieten wir berufsrelevante und zertifizierte Fortbildungen zu den Themen Bewegung, Entspannung, Stressmanagement und Ernährung an. Davon profitieren sowohl Studierende als auch berufserfahrene Personen.</p> <p style="font-size: x-small; margin: 5px 0;">Daneben versteht sich die DAGeSp als regionaler Partner für Angebote, Projekte und Konzeptionen rund um die Themen Gesundheit und Sport. In unserem Kompetenzteam vereint sich Fachwissen und Berufserfahrung aus der Sportwissenschaft, der Psychologie, der Pädagogik sowie der Ernährungswissenschaft. Durch die universitäre Anbindung und die gleichzeitige Praxisnähe aller Mitarbeiter ist es für die DAGeSp selbstverständlich, auf wissenschaftlich fundierte Methoden zurückzugreifen und damit ganz pragmatisch einen nachhaltigen Nutzen zu erzielen.</p> <p style="font-size: x-small; margin: 5px 0;"><b>DAGeSp</b> Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport am Institut für Sportwissenschaft / TU Darmstadt Gebäude S1118 Magdalenenstraße 27 64289 Darmstadt <a href="http://www.dagesp.de">www.dagesp.de</a> / <a href="mailto:info@dagesp.de">info@dagesp.de</a></p> <table style="width: 100%; font-size: x-small; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Ton-Art</b> Nina Gerhard Audioaufnahmen und Produktion <a href="http://www.ton-art-nina-gerhard.de">www.ton-art-nina-gerhard.de</a></td> <td style="width: 50%; text-align: right;">Daniel Rohr CD Grafik <a href="http://www.danielrohr.com">www.danielrohr.com</a></td> </tr> </table>	<b>Ton-Art</b> Nina Gerhard Audioaufnahmen und Produktion <a href="http://www.ton-art-nina-gerhard.de">www.ton-art-nina-gerhard.de</a>	Daniel Rohr CD Grafik <a href="http://www.danielrohr.com">www.danielrohr.com</a>
<b>Ton-Art</b> Nina Gerhard Audioaufnahmen und Produktion <a href="http://www.ton-art-nina-gerhard.de">www.ton-art-nina-gerhard.de</a>	Daniel Rohr CD Grafik <a href="http://www.danielrohr.com">www.danielrohr.com</a>		