

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

mit Kaj Brunner, Mareike Diedrich, Franziska Herbert, Sylke Hupe, Jan Paul Jung, Eva Münstermann, Anna Nitschke, Yannick Romswinckel, 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!

Produktinformation

Doppel-CD (2 CDs; Laufzeit CD 1 beträgt 55:41, Laufzeit CD 2 beträgt 45:02)
ISBN: 978-3-9820229-0-1

Audioaufnahmen / Produktion: Ton-Art Nina Gerhard, www.ton-art-nina-gerhard.de
Grafik: Daniel Rohr, www.danielrohr.com

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 Romswinckel - 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

Konzeption und Umsetzung

Diese CD wurde inhaltlich umgesetzt von der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport, die am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt angesiedelt ist.

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DARMSTADT

Ein Team von zehn erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter leiten die Entspannungsübungen an. Alle Personen zeichnen sich aus durch ihre berufliche Qualifikation, ihre praktische Erfahrung sowie ihre Professionalität.

INSTITUT FÜR SPORT WISSENSCHAFT

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.dagesp.de / Publikationen.