www.progressive-muskelentspannung.de
www.klett-cotta.de

Mehr Entspannung! Mehr Energie! Mehr Lebensfreude!

Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Einübung in die Progressive Muskelentspannung

5. Auflage 2014, auf Basis der überarbeiteten und erweiterten 4. Auflage 2013, 160 Seiten, gebunden, 57 Zeichnungen, mit beiliegender Hör-CD mit Übungen und Musik (von Bernd Holz, ca. 79 min.)
€ 19,95 (D)
ISBN 978-3-608-94578-2

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.
Nähere Informationen zu der achtsamkeitsbasierten Ausbildung des Giessener Forums in Progressiver Muskelentspannung finden Sie unter **www.progressive-muskelentspannung.de**

Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer,

Dr. phil., leiten das Giessener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren und arbeiten selbstständig als Trainer, Berater, Coaches, TZI- Gruppenleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung (PME), das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR).

Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt
Giessener Forum – Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren
Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen
Telefon (06 41) 49 36 05
Fax (06 41) 49 36 95
E-mail info@giessener-forum.de
www.giessener-forum.de

»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

»... 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

KV 3084_4A_2