

Auszeit-Klänge Vol. 3
Wellness Pur
Entspannungstechniken für Anfänger

1. Atemübung 1 + 2 – 2:51 min
2. Atemübung 3 + 4 – 7:27 min
3. Progressive Muskelentspannung – 9:21 min
4. Anti-Stress Übung & Schnelle Entspannung im Sitzen – 5:51 min
5. Baum im Wind & Rüttel- und Schüttel-Übung – 3:13 min
6. Kurze Übung gegen Stress & Kurze Übung zum Energietanken – 3:13 min
7. Nackenmassage & Entspannung für die Augen – 6:09 min
8. Übung gegen Wut & Kurze Lachübung – 2:10 min
9. Auspauern & Pendelübung – 2:00 min
10. Shiatsu Dehnung Übung 1 + 2 – 3:02 min
11. Shiatsu Dehnung Übung 3 + 4 – 5:59 min
12. Shiatsu Dehnung Übung 5 + 6 – 3:59 min
13. Einschlafyoga – 12:23 min

Länge: 72:25 min
GEMA-frei

Komposition und Text: Volker Hoffmann · Sprecher: Rainer Böhm
Alle Übungen mit freundlicher Genehmigung des Labels
Media Sound Art
www.mediasoundart.de

Copyright © 2015 by Media Sound Art, all rights reserved.
Unauthorised copying, reproduction and hiring is prohibited.
AUSZEIT 4.2015 · www.auszeit.bio · © Eky Chan - Fotolia.com

Ruhe finden

Auszeit-Klänge

Vol. 3

Wellness Pur
Entspannungstechniken
für Anfänger