

# Friedrich Hainbuch

## Progressive Muskelentspannung (mit Audio-CD)

Leseprobe

[Progressive Muskelentspannung \(mit Audio-CD\)](#)

von [Friedrich Hainbuch](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11836>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## ENTSPANNEN, AUSRUHEN, KRAFTTANKEN

### *6 Der einfache Weg vom Stress zur Entspannung*

- 6 Warum sich Muskeln verspannen
- 7 Wechselspiel von Körper und Psyche
- 9 Die Pflege des Körpers wichtig nehmen

### *10 Entspannungsverfahren*

- 10 Die verschiedenen Techniken
- 12 Progressive Muskelrelaxation
- 16 Ein paar Worte zur Atmung

### *18 Rund ums Üben*

- 20 Was ist nötig zum Üben?
- 21 Wie oft und wie lange üben?
- 22 Üben mit CD und Buch

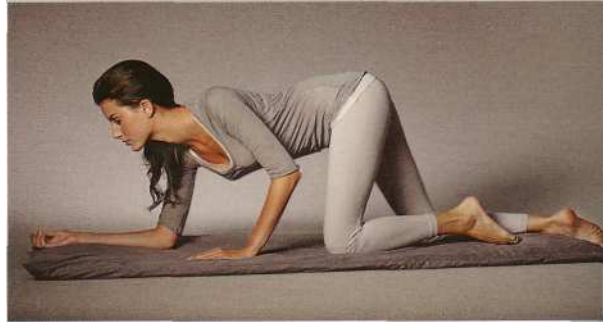


## DAS BASISPROGRAMM

*26 So stimmen Sie sich ein 30*

*Die Grundübungen 46 Übungen*

*zum Ausklang*



## DAS AUFBAU PROGRAMM

*54 Kurzprogramm für Fortgeschrittene*

*66 Atemübungen*



## *73 Übungslisten*

- 73 Bauchschmerzen 73
- Kopfschmerzen
- 73 Nackenverspannungen/-schmerzen
- 74 Oberschenkelkrämpfe
- 74 Rückenschmerzen
- 74 Schlafstörungen
- 75 Stress
- 75 »Unsichtbar« üben - so merkt es  
niemand
- 75 Wadenkrämpfe

## *Zum Nachschlagen*

- 76 Register
- 78 Bücher und Adressen
- 80 Impressum



Friedrich Hainbuch

[Progressive Muskelentspannung \(mit Audio-CD\)](#)

80 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)