

Entspannung

Entspannung zum Lesen und Hören

Hier geht's weiter auf dem Weg zu einem ruhigeren Leben: Diese CDs, Bücher und eine Webseite zeigen Ihnen die Richtung.



e iStockphoto

F Empfehlen

Tweet

+1

0

1. **Moderne Fantasiereise**

Endlich eine Traumreise mit cooler Musik, ohne Panflötenklänge. Genauer mit trendigen Relax-Rhythmen und der angenehmen Stimme einer Sprecherin. Netterweise auch gleich noch als Instrumentalversion. „Art-of-Balance: Music“ – eine CD von Henrietta Schermall, 15 Euro plus Versand, zu bestellen unter art-of-balance.com

2. **Musik, die heilt und entspannt**

Der bekannte Ayurveda-Spezialist Dr. Ernst Schrott hat vedische Heilmusik zusammengestellt. Das CD-Booklet erklärt, wie jedes der kurzen Stücke wirkt (erfrischend, beruhigend und vieles mehr), und zu welcher Uhrzeit man es hören sollte. „Heilende Klänge des Ayurveda“ – CD von Dr. Ernst Schrott, Trias Verlag, 14,95 Euro.

3. **Für ein gutes Bauchgefühl**

Den Bauch massieren, sich entspannen und nebenbei schlanker werden? Dass das funktioniert, liegt am Bauchhirn. Dieser Ratgeber erklärt praktisch, wie man seine Kraft anregt und nutzt. Außerdem Infos über basenreiches, bauchfreundliches Essen. „Die Bauchmassage“ von Maria Köllner, Bio Verlag Ritter, 88 Seiten, 11,50 Euro.

4. **Seitenweise Glück**

Ob es uns gut geht, liegt in unserer Hand, sagt die Autorin. Nach einem allgemeinen Teil folgt ein Test, der Ihre erfolgversprechendste Glücksaktivität ermittelt. Zum Beispiel Tagebuchschreiben, Joggen, Spiritualität, das Pflegen von Freundschaften. „Glücklich sein“ von Sonja Lyubomirsky, Campus Verlag, 299 Seiten, 19,90 Euro.

5. **Yoga-Walking**

Klar entspannt man auch beim üblichen Walken oder Joggen sehr gut. Werden allerdings Bewegung und Yoga-Atmung gemeinsam ausgeführt, erschließt sich auch eine spirituelle und meditative Kraft. „BreathWalk – das neue Yoga-Walking“ von Yogi Bhaja und Gurucharan Singh Khalsa, VAK-Verlag, 275 Seiten, 16,95 Euro.

6. **Sich dehnen und relaxen**

Sehr übersichtlich gestaltetes Anleitungsbuch zur Zilgri-Methode. Durch eine Kombination einfacher Übungen wie Drehungen des Kopfs oder Rumpfs und einer leicht zu erlernenden Atemtechnik wird tiefe Entspannung erzeugt, Verspannungen und Schmerzen lösen sich auf. „Neue Hoffnung Zilgri“ von Hans Greissing und Charlotte Rogers, Mosaik bei Goldmann, 159 Seiten, 19,90 Euro.

7. **Einen Klick gelassener**

Diese Seite erklärt umfangreich, was Stress ist und wie Sie vorbeugen können. Interessant: das psychologische Modell der zwei Stress-Typen. Erkennen Sie sich in einem wieder? stresshilfe.de.

Beiträge aus diesem Special



**Gute Nacht -
guter Morgen!**



**Ich bin dann mal
offline**



Mit Hingabe



**Streicheln gegen
Stress**



**Salz auf unserer
Haut**



**In besten
Händen**



Badewonne



**Mein perfektes
Wochenende**



**Stärken und
stützen**



Das hält warm



Das bringt Spa



**Mein
Wohlfühlglück**



**Baden Sie sich
fit**

Schlagworte: [Entspannung](#), [Musik](#)
 Quelle: [Vital](#), Ausgabe 10/2010

[Kommentieren](#)

Auch interessant für Sie?



Entspannungs-Special
Entspannt mit Zilgri
 Leichte Atemtechnik plus leichte Bewegungsübungen:...



Literatur
Vital-Bücher im November
 In diesen Büchern stecken Komik, Spannung und



Entspannungs-Special
Klangschalen-Meditation
 Heilen mit Musik – das gelingt sogar ohne unser



Literatur
Bücher, die verändern
 Legen Sie los: Die besten Bücher für alle, die Antwo...



Naturheilkräfte
Gesundheits-Bücher
 Die Kraft des Meeres, Elementare Heilkräfte oder Hei...



Detox-Methoden
Entgiften und Entschlacken
 Überflüssige Kilos und Gifte belasten unseren Körper...



Im Urlaub richtig erholen



Schon eine Woche wirkt Wunder



Tief einatmen, entspannen



Meine Viertelstunde



Übungen für mehr Entspannung

[Hier VITAL direkt vom Verlag abonnieren!](#)

Gesundheit

[Alternative Medizin](#)
[Ratgeber](#)
[Erkrankungen](#)

Essen

[Rezepte](#)
[Gesunde Ernährung](#)
[Diät-Coach](#)

Fitness

[Yoga](#)
[Pilates](#)
[Workout](#)
[Fitnesstraining](#)
[Fitnessliebe](#)

Glück & Psyche

[Liebe & Beziehung](#)
[Persönlichkeit](#)

Schönheit

[Naturkosmetik](#)
[Wellness](#)
[Haut & Haare](#)
[Mode](#)

Vitale Welt

[Reisen](#)
[Natur](#)

[Impressum](#)
[Mediadaten](#)
[Kontakt](#)
[Datenschutz](#)
[Allgemeine Nutzungsbedingungen](#)
[Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#)

