

Hörbuch

Annette Biemer (Text) · Bettina Ransch (Illustrationen), Die Würmchen von Worms

Glühwürmchen Jacko beschließt, ein freies Leben zu führen. Auf seiner Reise durch die Nibelungenstadt Worms lernt es lustige neue Freunde kennen: Anton, der ständig »tüt-tüt« macht, Möpsel, der Pollenklößchen liebt, Lampi, der immer eine Laterne dabei hat, und Don Lámpara, das Austausch-Glühwürmchen aus Spanien. Gemeinsam bestehen sie spannende Abenteuer und stellen fest, dass jede Schwäche auch eine Stärke sein kann. HÖRBUCH

ISBN 978-3-936118-70-4

Audio CD

12,95 €

www.worms-verlag.de

Ein gesunder Rücken – Mit der Kraft der meditativen Entspannung. Den Rücken von Schmerzen befreien

Millionen Menschen plagen sich tagtäglich mit Rückenschmerzen. In den allermeisten Fällen sind die Schmerzen rein muskulär bedingt. Verspannungen erzeugen Schmerzen. Schmerzen verstärken die Verspannung. Ein Teufelskreis ohne Ausweg. Mentale Übungen zur Entspannung der Seele, des Körpers insgesamt und speziell der Rückenmuskulatur vom Nacken bis zum Steißbein bieten eine überaus wirksame Methode, um diesem Kreislauf ganz ohne Schmerzmittel zu entkommen. Eine Linderung tritt meistens sofort ein - ein Leben ohne Schmerzen wird bei regelmäßiger Anwendung sogar greifbar. Und ganz nebenbei tun Sie ihrem Geist und Körper insgesamt auch noch was richtig Gutes: Nämlich nachhaltig und tief zu entspannen! Audio CD – Sprecherin Dana Friedrich

ISBN 978-3-906837-10-9

Spielzeit ca. 150 Minuten + Bonus

14,95 €

www.minddrops.de

www.verlagsvertretung-schaefer.de