

Hörbuch / Audio CD's / MP3

Priska Iseli, YOGA MEDITATION - Meditationen und Atemtechniken für Ruhe, Vertrauen und Leichtigkeit

Dass sich Yoga äußerst positiv und heilsam auf Körper, Geist und Seele auswirkt, ist heutzutage wohl unbestritten. Meditationen und Atemtechniken sind hierbei wertvoller und wesentlicher Bestandteil einer jeden Yogapraxis. Die Übungen dieser Produktion sind daraus entstanden, lassen sich aber auch ganz losgelöst von Yoga in jeglicher Situation bestens nutzen. Natürlich eignen sie sich ebenso perfekt, um vor, während oder nach einer Yogastunde integriert zu werden und unterstützen dabei, all die Gedanken, Sorgen, Pläne, Ängste, Erinnerungen, Wünsche zur Ruhe zu bringen. So können Sie ganz in Ihre innere Stille eintauchen, ganz und gar in sich selbst ankommen.

ISBN 978-3-906837-15-4

Spielzeit ca. 73 Minuten + Bonus

8,95 €

[minddrops](#)

Dr. Phil. Hartwig Lahrmann, LEICHTER ATMEN, BESSER LEBEN - Gesund durch eine gesunde Atmung. Kurs zur Buteyko-Methode

Die wenigsten Menschen machen sich wohl darüber Gedanken, ob sie denn nun richtig atmen – schließlich atmen wir alle ja schon unser ganzes Leben, quasi vollkommen automatisch noch dazu. Aber automatisch atmen bedeutet nicht automatisch richtig zu atmen. Viele Menschen haben verlernt „gesund“ zu atmen, sie atmen zu viel! Langfristig kann dieses ungesunde Atemverhalten zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen führen. Eine gesunde Atemweise lässt sich aber wieder erlernen. Die vor rund 70 Jahren von Dr. Buteyko entwickelte und nach ihm benannte Atempraxis hat genau das zum Ziel. Ihr Motto könnte lauten: „Weniger ist mehr“. In den letzten Jahren wurde die Buteyko-Methode zunehmend wieder entdeckt. Bei Asthma, stressbedingten Leiden, Bluthochdruck, Schlafapnoe und unzähligen anderen Erkrankungen kann sie wahre Wunder bewirken! PRAKTISCH!

ISBN 978-3-906837-07-9

Spielzeit ca. 155 Minuten + Bonus

14,95 €

[minddrops](#)

Sirus Madjderey, SCHLAFLIEDER FÜR KÜKEN - Für kleine und große Kinder gemacht. Mit Liedtexten zum Mitsingen

Diese CD beinhaltet 7 bekannte Schlaflieder im Rahmen der Geschichte vom kleinen Lip und Booklet mit Texten zum Mitsingen. Die gepfiffenen Melodien werden mit sanfter Instrumentation und Naturgeräuschen kombiniert. Das Tempo (60 bpm – Ruhepuls, Alphazustand des Gehirns) und die Lautstärke reduzieren sich im Verlauf des Ausklangs der CD immer weiter, um eine tiefere Entspannung, bzw. das Einschlafen zu fördern.

ISBN 978-0-9000128-0-7

Spielzeit ca. 55 Minuten

12,95 €

[minddrops](#)

Monika A. Pohl, GELASSENHEIT & RESILIENZ

Coaching Meditationen für mehr Klarheit, innere Ruhe und Souveränität

Gelassenheit und Resilienz lassen sich trainieren. Sie führen uns gerade in stürmischen Zeiten zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Souveränität. Und genau das ist das Ziel dieses Hörbuchs. Ich möchte Sie auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ressourcen (wieder) -entdecken, Belastendes loslassen und lernen, Ihre innere Stärke zu kultivieren. Wie Ihnen das in nur sieben Schritten gelingen kann, erfahren Sie, indem Sie sich beherzt und offen für Neues auf die hier vorgestellten Coaching Meditationen einlassen. Sprecher Thomas Küchler

ISBN 978-3-906837-20-8

Spielzeit ca. 104 Minuten + Bonus

13,95 €

[minddrops](#)

Monika A. Pohl , MUT & SELBSTVERTRAUEN - Für mehr Leichtigkeit & gesunden Umgang mit Ängsten

Ängste und mangelndes Selbstvertrauen gehören oft zusammen und sind für viele Menschen die größten Stolpersteine auf ihrem Lebensweg. Da unser Gehirn jedoch ein Leben lang formbar ist, können wir neue Denkweisen und sinnvollere Handlungen trainieren, um einen angemessenen und gesunden Umgang mit unseren Ängsten zu finden. Wir möchten Sie auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ängste bewusst erkunden, Ihre Sorgen und Zweifel von sich abschütteln und so mehr Leichtigkeit und Freiheit gewinnen. Sprecher Thomas Kuchler

ISBN 978-3-906837-06-2 Spielzeit ca. 104 Minuten + Bonus

[minddrops](#)

Sonja Polakov, CHILLOUT KRAFTTANK PAUSE - Mini-Meditationen und Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche

Liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Lehrer & Co., Sie finden hier ganz viele unterschiedliche kleine meditative Pausen speziell für junge Menschen. Diese Chillout Krafttank Pausen sind nur wenige Minuten lang, abwechslungsreich und machen Spaß.

Liebe Kinder & Jugendliche, an allen Ecken und Enden wird wirklich viel von Euch verlangt. Vielleicht fühlst Du Dich dann manchmal unangenehm angespannt, kannst Dich nur noch schlecht konzentrieren, bist nicht gut drauf oder einfach nur noch schlapp? Dann kann Dir so eine kleine Chillout Krafttank Pause super helfen damit Du Dich ganz schnell wieder lockerer, konzentrierter, wacher, stärker & mutiger fühlst. Sprecherin Dana Friedrich

ISBN 978-3-906837-00-0 Spielzeit ca. 74 Minuten + Bonus 12,95 €

[minddrops](#)

ZEIT FÜR EINE PAUSE - Mini-Meditationen zum Entspannen, Erfrischen, Träumen, Atmen, Achtsam sein, gutfühlen

Wenn Du dich gestresst fühlst, überfordert bist, den Überblick verlierst, sich Spannungen und Unruhe in Dir ausbreiten, oder Du vor anstehenden Herausforderungen frische Energie und Klarheit brauchst, dann findest Du hier die genau passende Pause. In diesen vielen, kleinen, abwechslungsreichen Mini-Meditationen benutzt du Deine achtsame Konzentration auf Empfindungen und Atmung sowie Deine Vorstellungskraft, um Dich ganz schnell ein entscheidendes Stückchen runterzufahren, innere Ruhe und Gelassenheit zu stärken und Dich wieder zu zentrieren, zu erfrischen und neue Kraft zu schöpfen. Sprecherin Dana Friedrich

ISBN 978-3-906837-01-7 Spielzeit ca. 79 Minuten + Bonus 12,95 €

[minddrops](#)

www.verlagsvertretung-schaefer.de