

Home » Gesundheit » Entspannung » Entspannung zum Lesen und Hören

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.



© 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](http://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](http://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](#)

