

MODERN - AKTUELL - OFFEN FÜR ALLE  
**STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM**

ÖFFNUNGSZEITEN DI - FR 10 - 19 UHR / SAMSTAG 10 - 13 UHR



## Entspannungs- techniken

Noch mehr zum  
Thema finden Sie  
im vielseitigen  
Angebot der  
Stadtbibliothek.



Wir freuen uns  
**auf Ihren**  
Besuch!

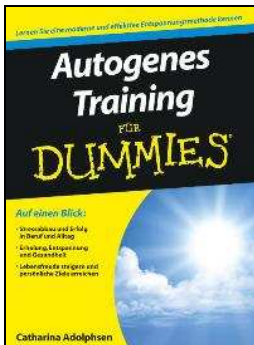
Literaturliste



Stadt Rosenheim

# Entspannungstechniken

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema Entspannungstechniken aus unserem Medienangebot:



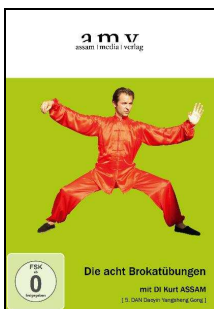
**Adolphsen, Katharina:**  
**Autogenes Training für Dummies** / Catharina Adolphsen . - Weinheim . - Wiley-VCH, 2011. - 365 S.  
ISBN 978-3-527-70634-1  
Standort: Vck Adolphsen

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Autogenen Training mit dem Ziel, es im Alltag leicht anwendbar zu machen: ob zuhause, in der Arbeit oder der U-Bahn, mit dieser Anleitung gelingt es Ihnen, sich immer wieder Oasen der Ruhe zu schaffen.



**Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung :  
doppelt stark gegen Stress.** - Stuttgart : TRIAS, 2010. - 1 CD  
ISBN 978-3-8304-3375-0  
Standort: Vck Autogenes Sach-Hörbuch

Entspannung tut allen gut! Für den maximalen Entspannungserfolg mixt der Autor das Beste aus beiden Methoden. Es gibt Kurz- und Langversionen sowie eine kombinierte Übung.



**DI Assam, Kurt:**  
**Die acht Brokatübungen : mit DI Kurt Assam** / Kurt DI Assam. - Graz : Assam-Media-Verlag, 2011. - 1 DVD  
ISBN 978-3-9502727-7-2  
Standort: Vck12 Qigong Sach-DVD

Qigong ist ein medizinisch orientierter Methodenzyklus, der zur Prävention, Therapie und vor allem zur Rehabilitation von chronischen Erkrankungen beiträgt. Dieser Methodenzyklus basiert sowohl auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als auch auf der westlichen Medizin und ist anwendbar auf verschiedene System- und Organerkrankungen.



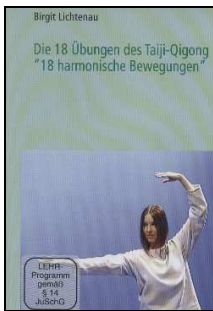
**Grasberger, Delia:**  
**Richtig atmen : Spannungen lösen - Energie tanken** / Delia Grasberger. - München : BLV, 2010. - 63 S. + CD  
ISBN: 978-3-8354-0688-9  
Standort: Vck Grasberger

Medienkombination zum Stressabbau und zur Entspannung durch verschiedene leicht erlernbare Atemübungen aus Ost und West. Die Audio-CD bietet mit einer Laufzeit von ca. 50 Minuten sechs geführte Übungen.



**Hainbuch, Friedrich:**  
**Progressive Muskelentspannung** / Friedrich Hainbuch. - München :  
 Gräfe und Unzer, 2010. - 80 S.  
 ISBN 978-3-8338-1817-2  
 Standort: Vck Hainbuch

Die Medienkombination aus Buch und CD (Laufzeit: ca. 80 Minuten) bietet eine Anleitung zur Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit einem 4-wöchigen Basisprogramm sowie weiteren darauf aufbauenden Variationen. Buch und CD sind dabei eng miteinander verzahnt.



**Lichtenau, Birgit:**  
**Die 18 Übungen des Taiji-Qigong : 18 harmonische Bewegungen** /  
 Birgit Lichtenau. - Aiterhofen : Video-Commerz, 2010. - 1 DVD  
 ISBN 978-3-939072-32-4  
 Standort: Vck12 Sach-DVD

Die 18 harmonischen sind leicht erlernbar und weltweit bekannt. Sie wurden von Professor Lin Housheng (China) aus Übungen des Taijiquan und typischen Qigong-Bewegungen zu gesundheitlichen Zwecken zusammengestellt.



**Olschewski, Adalbert :**  
**Progressive Muskelentspannung : Stress abbauen mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson** / Adalbert Olschewski. - Stuttgart. - Trias. - 144 S.  
 ISBN 978-3-8304-6489-1  
 Standort: Vck Olschewski

Das Übungsprogramm ist aufgebaut wie ein Entspannungskurs beim Therapeuten. Es kombiniert klassische und neue Übungen und bietet einen optimalen Mix, der Entspannung und Gelassenheit im Alltag garantiert.



**Progressive Muskelentspannung Kurzform : entspannt in 10 Minuten ; Entspannung nach Jacobson ; Entspannungsübungen bei Stress.** -  
 Hassloch. - Entspannung.com, 2010. - 1 CD  
 ISBN 978-3-941989-09-2  
 Standort: Vck Sach-CD

Eine Kurzform der bekannten Entspannungstechnik, die in 10 Minuten Erfolg verspricht. Gesamtlänge der CD: 55 min.



**Qi Gong für den Rücken : Heilsame Übungen für eine gesunde Wirbelsäule** / Canda. - Hamburg : WVG Medien, 2009. - 1 DVD (70 Min.)  
 Standort: Vck12 Qi Gong Sach DVD

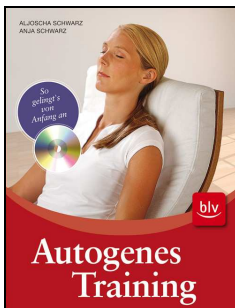
In China erfahren die Menschen schon seit Jahrtausenden die heilsamen Wirkungen von medizinischen Qi Gong-Übungen. Nutzen Sie die Kraft dieser altbewährten Selbstheilungsübungen aus Bewegung, Atmung, mentalen Vorstellungen, Ruhe und Natürlichkeit. Mildern Sie Beschwerden der Wirbelsäule und heilen Sie dauerhaft vorhandene Probleme im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Canda hat Qi Gong bei ihrem Meister Kang Gun Xin in China erlernt und zeigt Ihnen schrittweise die Bewegungsfolgen. Stärken und entspannen Sie Ihren Rücken zugleich!



**Schirner, Markus:**

**Atem-Techniken : zahlreiche einfache Atem-Übungen zur Selbstheilung, Verjüngung und Harmonisierung / Markus Schirner.** - Darmstadt : Schirner, 2011. - 144 S.  
ISBN 978-3-8434-4535-1  
Standort: Vck Schirner

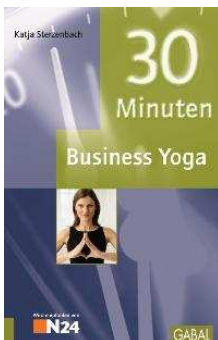
Markus Schirner beschreibt in diesem Buch vielfältige Atemtechniken, die leicht erlernbar und für jeden durchführbar sind. Es ist ein reines Praxisbuch und mit gerade so viel Hintergrundwissen versehen, dass man versteht, wie wichtig der Atem für das eigene Wohlbefinden ist.



**Schwarz, Anja:**

**Autogenes Training : so gelingt's von Anfang an / Anja Schwarz ; Aljoscha Schwarz.** - München : BLV, 2010. - 63 S.  
ISBN 978-3-8354-0608-7  
Standort: Vck Schwarz

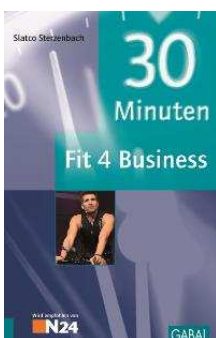
Ein laienverständlicher, praxisnaher Ratgeber für Einsteiger in die Selbsthypnose-Technik des Autogenen Trainings. Mit Anleitungen zur Beherrschung der Grund- und Oberstufe inkl. der Einsatzmöglichkeiten bei Alltagsbeschwerden wie Stress, Schlafstörungen, Ängsten und Schmerzen.



**Sterzenbeck, Katja:**

**Business Yoga / Katja Sterzenbeck .** - Offenbach : GABAL, 2010. – 80 S.  
ISBN 978-3-86936-135-2  
Standort: Vck13 Sterzenbach

Das von der Autorin entwickelte Konzept des Business Yoga ist speziell für den Ausgleich „zwischen durch“ geeignet. Schon kleine Veränderungen der inneren Einstellung, kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen am Schreibtisch und eine bewusste Lebensführung können Wunder wirken.



**Sterzenbeck, Slatco:**

**Fit 4 Business / Slatco Sterzenbeck .** – Offenbach: GABAL, 2011. – 80 S.  
ISBN 978-3-86936-191-8  
Standort: Fitness Fit+Schön

Ein Ratgeber mit den neuesten Erkenntnissen aus Ausdauer- und Ernährungswissenschaft. Mit vielen praxisnahen Tipps und ganzheitlichem Ansatz.

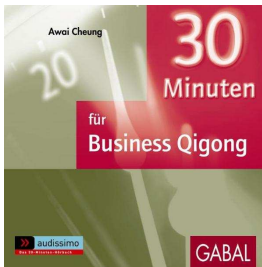


**Fröhlich, Susanne:**

**Der Hund, die Krähe, das Om...und ich!**

Mein Yoga-Tagebuch / Susanne Fröhlich. –  
München: Gräfe und Unzer, 2011. – 156 S.  
ISBN 978-3-8338-2498-2  
Standort: Vck13 Fröhlich

Selbstverordnete 100 Tage Yoga und die Folgen - bei Susanne Fröhlich liest sich selbst Anstrengendes so entspannend witzig, dass es zum Nachmachen animiert.

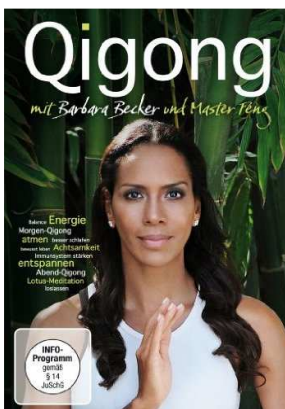


**Cheung, Awai:**

**30 Minuten für Business Qigong / Awai Cheung. –**

Offenbach: GABAL, 2009. – 1 CD  
ISBN 978-3-86936-038-6  
Standort: Vck12 Sach-CD

Ein Audio-Ratgeber für betriebliches Gesundheitsmanagement, zugeschnitten auf die berufsspezifischen Anforderungen von Büro-Angestellten, Managern und Führungskräften.



**Becker, Barbara / Master Peng:**

**Qigong / Barbara Becker; Master Peng. –**

Hamburg: WVG Medien GmbH, 2011. – 1 DVD (90 min.)  
Standort: Vck12 Sach-DVD

Eine DVD mit drei 20- bis 30-minütigen Programmen, die in Yin- und Yang-Übungen unterteilt sind und nach Tageszeiten zusammengestellt wurden: Morgen-Qigong, Abend-Qigong und Lotus-Meditation.



**STADTBIBLIOTHEK  
ROSENHEIM**