

## Musik & Individuelles & für Kinder



### Der kleine Freund vom Mond

Elisabeth Terry schreibt bezaubernde Geschichten für Kinder.  
Zum Selbstvorlesen als PDF-Datei oder als Hörbuch gesprochen von Marianne Laug.

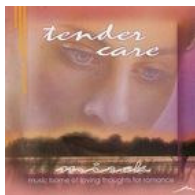
- Der kleine Freund vom Mond .. das Geheimnis der Sterne
- Ich hab dich lieb .. Anna muss so oft alleine zu Abend essen
- Füßchenfee .. Tina ist krank
- Ein Licht .. die Eltern von Jasmin und Rudolph beschließen, das Weihnachtsfest dieses Jahr anders zu feiern.

Altergruppe: 6 bis 10 ET-d DA\* 38 Minuten € 7,50

ET-Ebook 17 Seiten DIN A5 € 3,50

♥ Kinderhospizen stellen wir diese Produkte kostenlos zur Verfügung.

## Entspannungsmusik *tender care .. von Mirek*



gefühlvoll .. meditativ ..  
kraftvoll ..  
entspannend

Mirek CDs € 15,70



Versandkosten: € 2,50

Bezahlung: **Vorkasse**

DA\* Produkt-Typ: Download Alternative, CD in Slim-Box konfektioniert.  
Alle angegebenen Preise sind Endpreise (Kleinunternehmerstatus gem. § 19 UStG)

# Spirit of Relaxation

## Entspannung

ist der Schlüssel für ein Leben voll

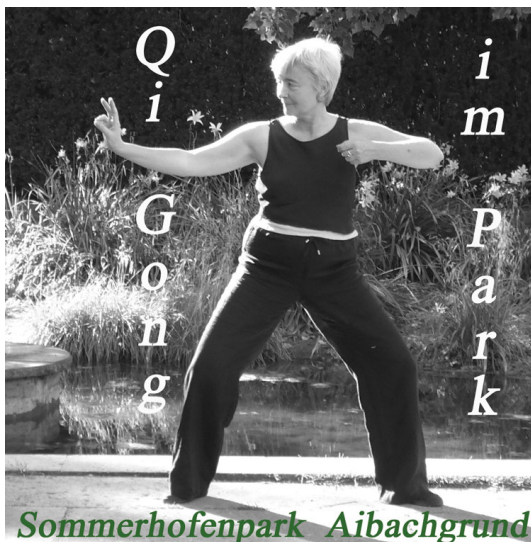
- Gelassenheit,
- Bewusstheit,
- Kraft,
- Kreativität und
- Lebensfreude.



Nun ist aber unsere Zeit voll Hektik, alles muss schnell gehen, perfekt sein und so fällt es schwer entspannt zu werden und zu bleiben.

**Meine Produkte erlauben Ihnen unabhängig von Terminzwängen, wann und wo Sie wollen und können, Methoden der Entspannung zu erlernen und in Ihren Alltag zu integrieren.**

## Qi Gong ..... unter freiem Himmel



Qi Gong hat seine Wurzel in der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist der Weg des ausdauernden Übens, des eigenen Bemühens um Gesundheit und Heilung.

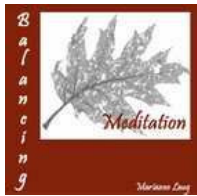
Die geschmeidigen, langsamen Bewegungen wirken beruhend und harmonisierend auf den ganzen Organismus. Wir tauchen ein in die Präsenz des gegenwärtigen Moments und erlauben dem Qi-Fluss sich in ein dynamisches Gleichgewicht wandeln zu lassen.

Ausführliche Informationen, Hörproben und Bestellungen von  
CDs oder MP3 Downloads bei:

[www.Spirit-of-Relaxation.de](http://www.Spirit-of-Relaxation.de)

Marianne Laug Taubenweg 5 ... 71120 Grafenau .. Germany  
Fax / Voice: +49 1803-5518-71014  
E-Mail: Marianne.Laug@Spirit-of-Relaxation.de  
Umsatzsteuer-ID: DE232928617

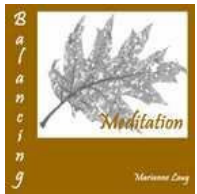
## Entspannungsübungen .. weiterführende Techniken



### Balancing Meditation

führt Sie durch eine Sequenz von minimalen Körperbewegungen und Elementen der bewussten Atem- und Körperwahrnehmung zu einem entspannten und meditativen Zustand.

BM-d CD 69 Minuten € 14,70



### Balancing Meditation - Yoga Nidra

Diese Version eignet sich für Menschen mit Herzbeschwerden, Bluthochdruck, begrenzter Bewegungsfähigkeit oder für Yogapraktizierende, die ihren eigenen Yogazyklus mit Yoga Nidra beenden wollen.

BM-YN-d DA\* 33 Minuten € 13,40

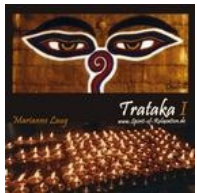


### Pranayama

Eine Sequenz von angeleiteten Atemübungen aus der Yoga Tradition. Die in dieser Übungsreihe benutzten Techniken haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und stabilisieren den ganzen Organismus. Sie fördern körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie seelische Ausgeglichenheit.

PY-d DA\* 40 Minuten € 14,40

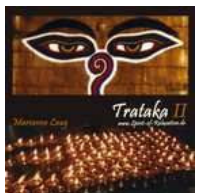
**Trataka** - eine Reihe von angeleiteten Augenübungen. Mit diesen Übungen können Sie die Augen entspannen und ihre Sehkraft erhalten und verbessern. Gleichzeitig wirken die Übungen beruhigend auf den ganzen Organismus.



### Trataka I

- Vorbereitungsübungen
- **Jathru** Zyklus
- Abschluss

TR1-d DA\* 76 Minuten € 16,40



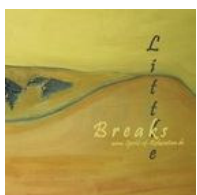
### Trataka II

- Vorbereitungsübungen
- **Jathru** Zyklus
- Abschluss

TR2-d DA\* 66 Minuten € 14,40

### Little Breaks – kleine Pausen

Verschiedenartige kurze Entspannungsübungen, so dass Sie für jede Situation eine passende Übung finden können.



### Little Breaks

- Atem in Bewegung 1.. Atemübungen
- Die Reise im Holzboot .. Phantasiereise
- In der Mitte stehen .. Wahrnehmungsübung
- Der Tropfen makellosen Geistes.. Meditation

LB-d\_Übungen DA\* 44 Minuten € 14,40

## Entspannungsübungen .. Basistechniken

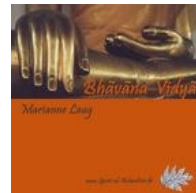


### Little Breaks 2

- Die Meridiane schütteln .. Qi Gong
- Do-In .. Selbstmassage
- Om, der transzendente Urklang .. Tönen

LB-d\_Übungen2 DA\* 44 Minuten € 14,40

## Entspannungsübungen .. weiterführende Techniken



### Bhavana Vidya

Diese weiterführende Entspannungsübung lehrt durch die Kraft der Vorstellungen das Herzzentrum zu öffnen und die Schönheit dieser Quelle aller Gefühle mit Dankbarkeit und Demut zu erleben.

Voraussetzung: Erfahrung mit Yoga Nidra und Nadi Shuddi  
BV-d DA\* 59 Minuten € 17,90



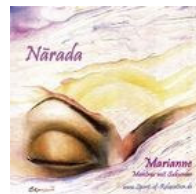
### Prana Vidya

Diese Übung hat ihre Wurzeln in der Yogatherapie. Diese Technik lehrt, die Sinne für die Welt des Pranas und seine Ausdrucksformen zu öffnen.

Wir lernen mit einer neutralen Achtsamkeit belebend und harmonisierend auf den Fluss des Pranas einzuwirken. Wir schaffen damit die beste Voraussetzung für Gesundheit.

Voraussetzung: Erfahrung mit Yoga Nidra und Nadi Shuddi  
PV-d DA\* 63 Minuten € 17,90

## Spirituelle Geschichten & Mantras



### Narada

Geschichten und Anekdoten sind eine der Methoden, wie das spirituelle Wissen des alten Indiens weitergegeben wurde.

Oft ist es schwierig, das Wissen über die Sprache direkt zu vermitteln während die

Geschichten die Zuhörer/innen anregen über ein Thema nachzudenken.

mit Mantras NA-d DA\* 57 Minuten € 14,40  
mit Musik von Mirek NA-d-Mirek DA\* 54 Minuten € 13,40

## Musik & Individuelles & für Kinder

### Little Breaks .. ihre individuelle Zusammenstellung

Stellen Sie aus dem Angebot ihre persönliche CD zusammen.

- Entspannungsübungen .... mit Marianne / Deutsch
- Mantras & Stotras ..... mit Sukumar / Sanskrit
- Spirituelle Geschichten ... mit Marianne / Deutsch
- Entspannungsmusik ..... von Mirek / Instrumental
- Spiritual Stories ..... with Sukumar / English

DA\* ab € 10,00