



## Titelinformation

**Maja Günther, Claudia Morgenstern**  
**Progressive Muskelrelaxation**

**Anleitung nach Edmund Jacobson**

Gesprochene Anleitung mit Musik

Sprecher: Herbert Schäfer

Regie: Maja Günther

Laufzeit: 62 Minuten, 1 CD

€ 12,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8119-4



Erscheint am 25. August 2016

### Für alle, die aktiv entspannen wollen

Die progressive Muskelrelaxation zählt heute neben Yoga und Autogenem Training zu den beliebtesten und angesehensten Entspannungsmethoden, um psychische und physische Ausgeglichenheit zu erlangen und Überlastungserkrankungen vorzubeugen. Dieses Hörbuch bietet eine Kurzanleitung für Eilige sowie eine ausführliche Anleitung, deren Auswirkungen Sie wohltuend und nachhaltig spüren werden.

**Das Hörbuch bietet den perfekten Einstieg für Menschen, die die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson ausprobieren und praktizieren möchten.**

**Maja Günther** ist diplomierte Soziologin, Vortragsreferentin, Coach und Dozentin.

**Claudia Morgenstern** ist Psychologin. Sie verwendet PMR seit Jahren in ihrer täglichen Arbeit mit Menschen, die bei psychischen Beschwerden Linderung suchen.

Der Theater- und Filmschauspieler **Herbert Schäfer** hat in zahlreichen Hörbuch- und Hörspielproduktionen mitgewirkt, arbeitet als Sprecher für Fernsehdokumentationen für den SWR und arte, sowie als Synchronsprecher. Für Argon Balance hat er u.a. die Hörbücher von Thich Nhat Hanh gelesen.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Katja Wanoth | Argon Verlag GmbH | Neue Grünstraße 17 | 10179 Berlin

katja.wanoth@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)30-2576 206-30 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20