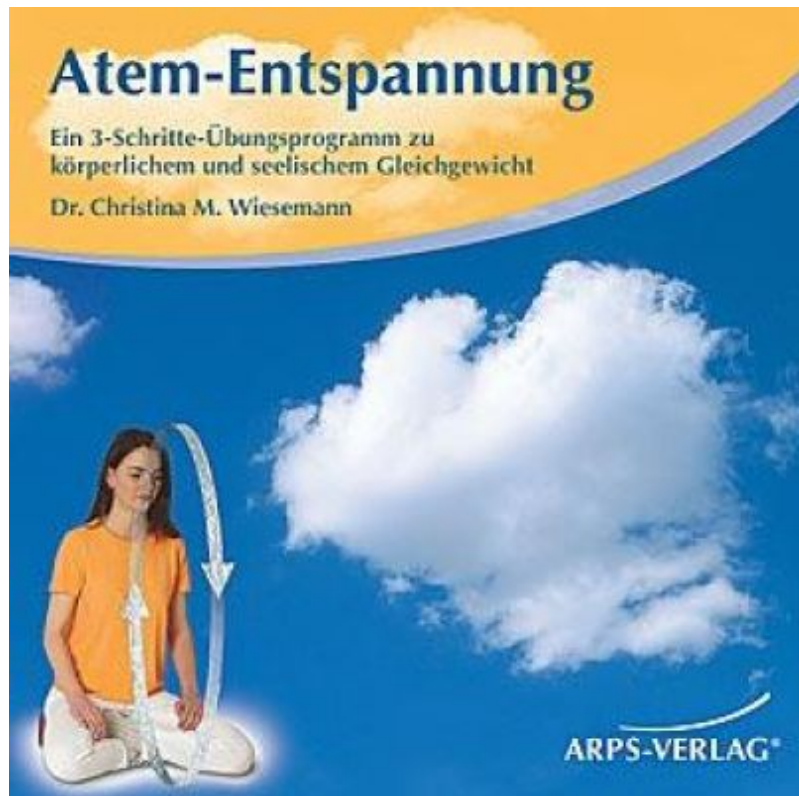


Luftholen für die Seele

04.06.2008, 16:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Arps-Verlag Ltd.*



Das Hörbuch "Atem-Entspannung – Ein 3-Schritte-Übungsprogramm zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht" aus dem Arps-Verlag

Entspannung durch richtiges Atmen: Ein neues Hörbuch zeigt, wie es geht

Jeder kennt das Gefühl, nach einer Anstrengung „außer Atem“ zu sein. Solche Situationen sind aber meist auch die einzigen, in denen man die Sauerstoffversorgung seines Organismus überhaupt bewusst wahrnimmt. Dabei lohnt es sich durchaus, öfter darauf zu achten, wie man atmet:

Stress und Anspannung führen häufig zu falschen Atemgewohnheiten, die sich auf lange Sicht schädlich auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Umgekehrt kann richtiges Atmen dazu beitragen, Stresssymptome abzubauen und das „innere Gleichgewicht“ wiederzufinden.

Am wirkungsvollsten geschieht das mit Atem-Entspannung – einer einfach anzuwendenden Entspannungstechnik, bei der durch bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen seelische und körperliche Spannungen gelöst werden. Wer diese Selbsttherapie erlernen möchte, dem sei ein neues Hörbuch aus der Reihe „Durch Hören verändern“ des Münchner Arps-Verlags empfohlen: Auf leicht verständliche Weise führt hier die Psychotherapeutin Dr. Christina Wiesemann durch ein dreiteiliges Übungsprogramm, sodass der Hörer die Atem-Entspannung selbstständig umsetzen kann. Um die entspannende Wirkung zu vertiefen, werden die Übungen von einer speziell komponierten Musik und Naturklängen begleitet. So erlebt man nach und nach, wie sich durch Konzentration auf die Atmung ein neuer Kontakt zu Körper und Gefühlswelt eröffnet.

Das Ganze ist weder Magie noch Esoterik, sondern hat einen realen wissenschaftlichen Hintergrund: Gezielte Atem-

Entspannung aktiviert das so genannte parasympathische Nervensystem, das für innere Ruhe und Erholung zuständig ist. Zugleich dämpft sie den Gegenspieler, das für Erregung und Aktivität zuständige sympathische Nervensystem. Auf diese Weise kann der Körper seine Selbstheilungskräfte wirksam einsetzen: Atem-Entspannung hilft bei Unruhe, Erschöpfung, Angst- und Stresszuständen, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden. So wird das Gefühl, wieder „Luft zu bekommen“, zu einem tiefgehenden positiven Erlebnis.

Atem-Entspannung, 1 CD (Spieldauer 77:58 min.) 14,90 €
ISBN 978-3-939306-01-6

Portrait

In den Hörbüchern des Arps-Verlages werden wissenschaftliche Erkenntnisse, klinische Erfahrungen und persönliche Tipps so kombiniert, dass Sie bestehende Belastungen abbauen und Ihre Lebensqualität erhöhen können. Diese Hörbücher bieten Ihnen kompetente Hilfe zur Selbsthilfe und neue positive Erfahrungen.

News-ID: 216622 • Views: 2138 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/216622/Luftholen-fuer-die-Seele.html>