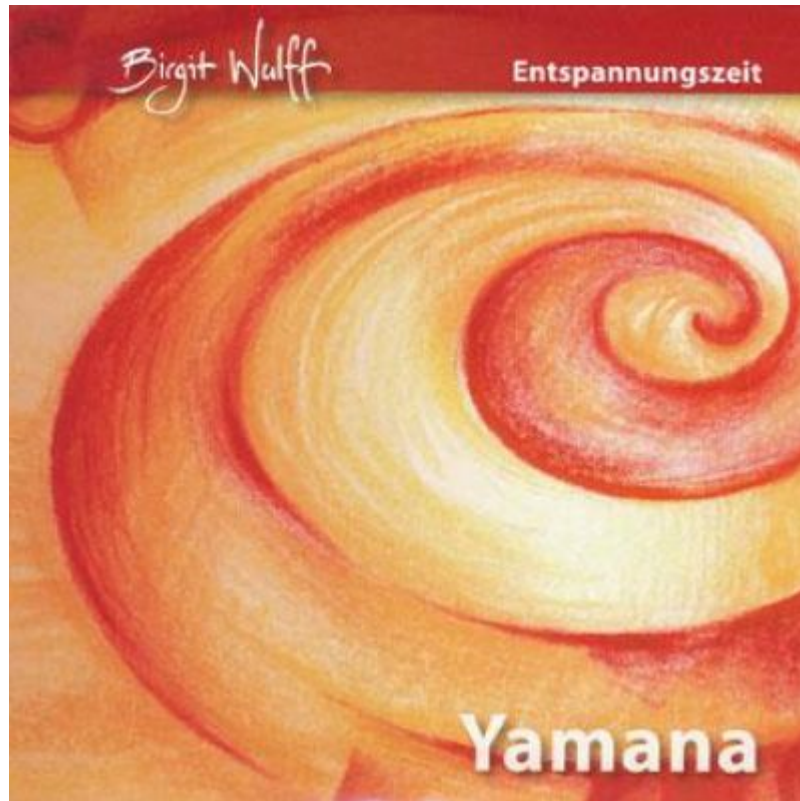


"Yamana – Entspannungszeit" – Entspannung leicht gemacht

11.06.2009, 14:11 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Ongnamo Versand*



Birgit Wulff: Yamana - Entspannungszeit

Jeder Mensch braucht ausreichend Entspannung als Ausgleich zum hektischen Alltag. Schnell und wirksam entspannen die geführten Übungen der CD "Yamana – Entspannungszeit" von der erfahrenen Yogalehrerin und Ernährungsberaterin Birgit Wulff.

Die Entspannungsübungen sind unterschiedlich lang und jeweils in sich abgeschlossen, so dass man sie sich ganz nach Bedarf auswählen kann.

Wer die kurze Entspannung sucht, kann eine Atemübung machen, wie z. B. die Atmung durch das rechte oder linke Nasenloch oder die Anti-Depressions-Atmung. Richtiges Atmen ist wichtig für die Entspannung und kann körperliche und geistige Spannungen lösen. Da die Atemübungen nur rund 5 Minuten dauern, kann man diese problemlos in den Tagesablauf einschieben.

Für die komplette Entspannung reicht bereits eine knappe halbe Stunde aus – so lange dauert die angeleitete Tiefenentspannung (Savasana) der Hamburgerin.

Abgerundet wird "Yamana – Entspannungszeit" mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen. Dieser Methode liegt die Erkenntnis zugrunde, dass seelische Belastungen unbewusst zu Verspannungen der Muskulatur führen können. Durch das bewusste An- und Entspannen der Muskeln wird eine Lockerung der Muskulatur und damit die gewünschte Entspannung herbeigeführt.

Die vielseitige und individuell einsetzbare Entspannungs-CD, deren Musik eigens von Jens Paulsen komponiert wurde, ist bestens geeignet für Kursleiter aus den Bereichen Entspannung, Stressabbau und Yoga, aber auch für die Entspannung zuhause.

Zu beziehen ist die CD „Yamana – Entspannungszeit“ für 12,95 EUR beim Ongnamo Versand.

Portrait

Der Ongnamo Versand ist ein Onlineshop mit einem großen und gutsortierten Angebot an Musik für Meditation, Reiki, Yoga und Entspannung, das durch Bücher, DVDs, Yogahosen und Meditationsuhren ergänzt wird. Zu allen CDs und Meditationsuhren gibt es kostenlose Hörproben.

News-ID: 316876 • Views: 1388 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/316876/Yamana-Entspannungszeit-Entspannung-leicht-gemacht.html>