

# MENTAL-HÖRBUCH-NEUERSCHEINUNG

## Tag & Nacht Ruhe

## Die Leichtigkeit des Seins

### MICHAELA MARIA BIRGEDER

#### Tag & Nacht Ruhe

CD Bestell Nr: Tonbuch 60923  
ISBN: 978-3-9000006-95-2

#### Die Leichtigkeit des Seins

CD Bestell Nr: Tonbuch 60924  
ISBN: 978-3-9000006-96-9

Preiscode 100 - CD EUR 19,50 pro CD

Die beiden neuen Meditations-CDs enthalten jeweils zwei hochwertige und wirkungsvolle Sprach-Meditationen mit sanfter Musikuntermalung zu den jeweiligen Themen.

Nach einer Einstimmungsphase wird der/die ZuhörerIn mit der angenehmen Stimme der Autorin kompetent durch die gesamte Meditation geführt. Immer wieder helfen Musikpausen das Gehörte zu verarbeiten und zu vertiefen.

Am Ende der Meditationen führt die Autorin den/die Zuhörern wieder in eine angenehme „Aufwach-Situation“ in das Hier und Jetzt.

Die Autorin ist seit 2005 im Medizinischen-Zentrum Bad Vigaun tätig. Dort bietet sie MI-SCHUNG (Eigenkreation) für Kur- und Rehab-Patienten, in Gruppen und Einzelarbeit an. MI-SCHUNG ist eine Mischung von verschiedenen aktiven und passiven Entspannungsmethoden und Energieaktivierungsübungen aus: Qi Gong, Yoga, Spiraldynamische Übungen, Kinesiologie, Mentaltraining, Meditation/Atemtechnik.

Erhältlich im Fachhandel



Ein mentales Hörbuch vom europäischen Hörbuch-Label Tonbuch.eu

Vertrieb:

**POLYGLOBEMUSIC**

VERLAG - PRODUKTION - VERTRIEB

Römerstr. 29, A-6082 PATSCH – AUSTRIA

Tel: +43/ (0) 512/ 37 00 77-0 - Fax: +43/ (0) 512/ 37 00 77-33

e-mail: office@polyglobemusic.at - www.polyglobemusic.com