



**ZDF Buchtipp vom 16.1.2011**

## **Entspannte Nachtruhe Tipps rund ums Thema Schlaf**

**„Eine Bereicherung für alle, die abschalten und regenerieren wollen.“**



Institut für  
Stressverminderung

**Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf. Audio-CD - Atementspannung  
Muskelentspannung Visualisierung.**  
Ralf Maria Hölker  
Kölner Institut für Stressverminderung

Auf dieser CD finden Sie Anleitungen zu bekannten Entspannungsmethoden, wie Atementspannung, Muskelentspannung und Visualisierung mit Phantasiebildern. Dr. med. Ralf Maria Hölker vom Kölner Institut für Stressverminderung gestaltete die CD auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage und auf Basis des regelmäßigen Feedbacks von Seminarteilnehmern. Sie besticht durch Ruhe und Klarheit und die angenehme Stimme des Schauspielers Klaus Nierhoff, der gekonnt durch die Übungen führt. Eine Bereicherung für alle, die abschalten und regenerieren wollen.