

Booklet - Seite 1 (Cover): Hier können wir Ihr Wunschlogo einbinden



Booklet - Seite 2 (Innenteil): Stimmungsvolles Naturbild, nicht veränderbar



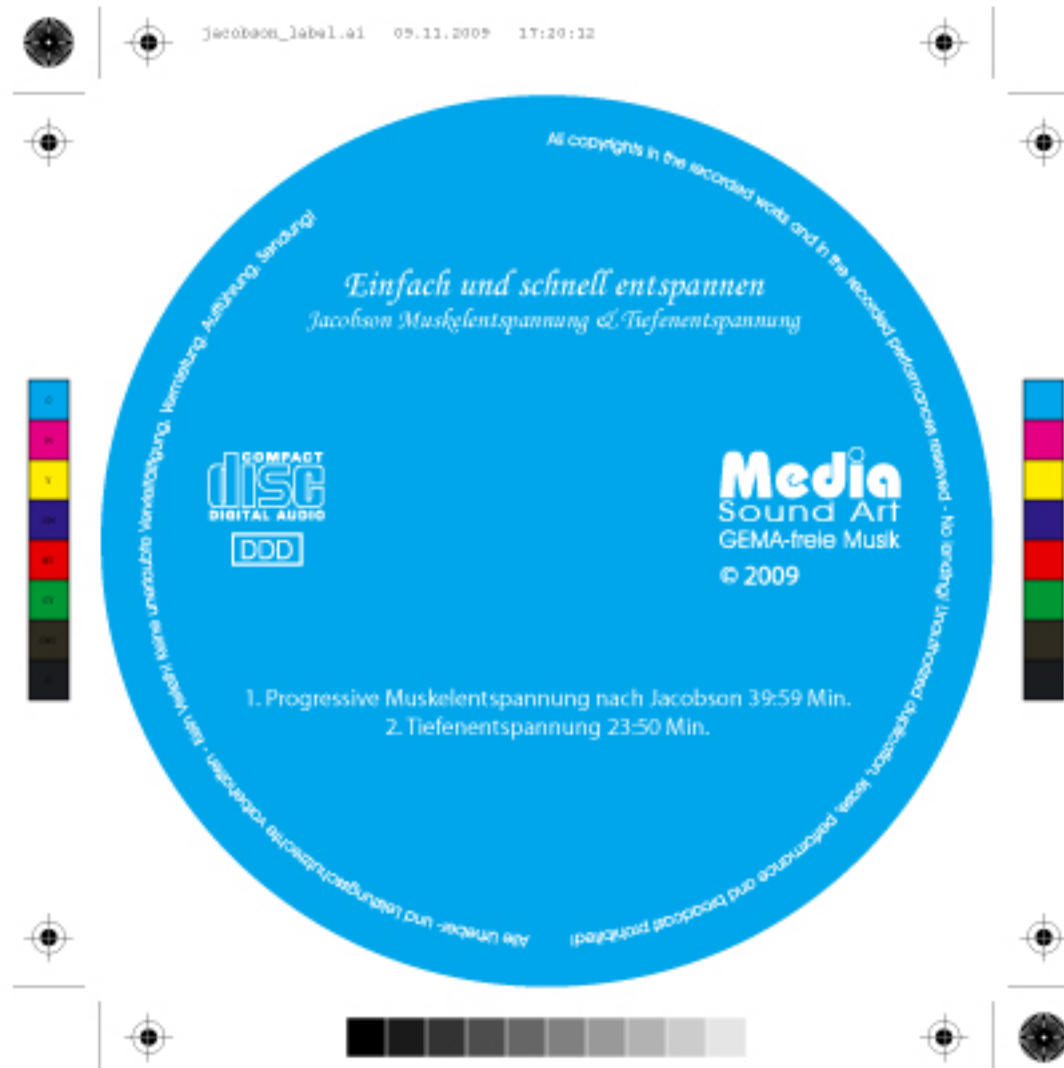
Booklet - Seite 3 (Innenteil): Stimmungsvolles Naturbild, nicht veränderbar



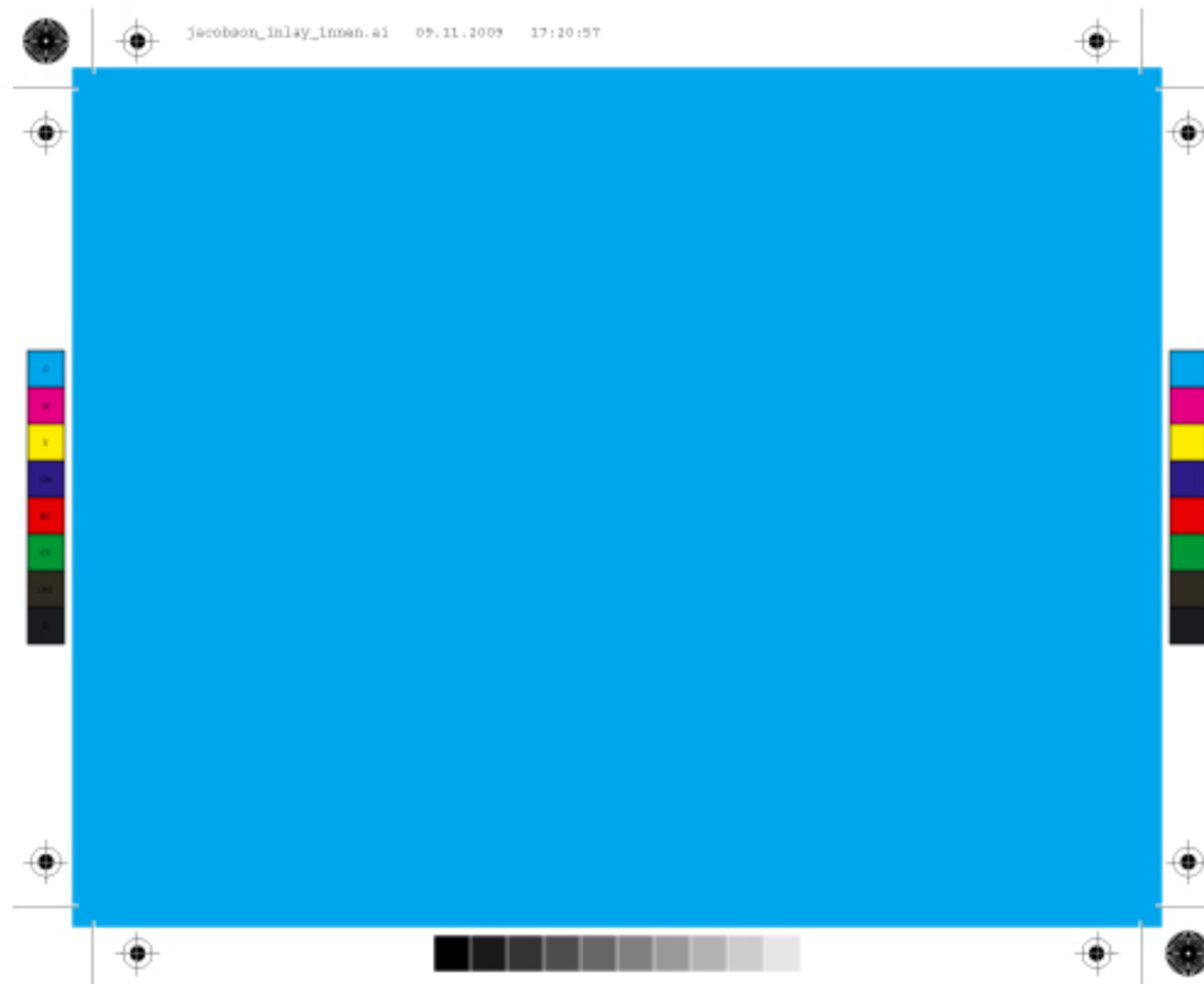
Booklet - Seite 2 (Innenteil): Stimmungsvolles Naturbild, nicht veränderbar



# CD-Label



# Inlay-Card - Seite 1 (Innenseite)



Inlay-Card - Seite 2 (Rückseite) - Hier können wir Ihr Wunschlogo und Ihren Wunschtext einbinden.

jacobaon\_inlay\_aussehen.ai 09.11.2009 17:28:37

## *Einfach und schnell entspannen*


### *Jacobson Muskelentspannung & Tiefenentspannung*

Progressive Muskelentspannung ist leichter erlernbar als Autogenes Training, man benötigt kein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen. Sie ist auch gut geeignet für aktive und unruhige Menschen, sie bringt schneller Erfolge als die meisten gängigen Methoden. Man bekommt durch den Sprecher konkrete Handlungsanweisungen, so liegt die Aufmerksamkeit bei der Entspannung, sie ist nur nach einem Training mit Hilfe dieser CD alleine möglich.

Der bekannte Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Karl C. Mayer, hat die Entspannungsübungen nach Jacobson, einfach und leicht erlernbar für den Anwender, speziell für diese CD umgesetzt und perfektioniert. Mit einem speziellen System führt er den Zuhörer schnell in einen Zustand der tiefen Entspannung, ohne dass er dabei die Aufmerksamkeit auf die Übungen verliert.

Die beruhigende Hintergrundmusik von Largo unterstützt die Übungen, ohne dabei aufdringlich zu wirken. "Schwebende" Klänge fließen sanft in den Raum und lassen den Zuhörer während den Übungspausen in eine tiefe Entspannung gleiten.


1. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 39:59 Min.
2. Tiefenentspannung 23:50 Min.

  
Ihr Firmenlogo

Muster Straße 105  
89898 Musterstadt  
[www.musterurl.de](http://www.musterurl.de)

GEMA-frei  
Komposition & Arrangement: Largo  
[www.mediasoundart.de](http://www.mediasoundart.de)  
[info@mediasoundart.de](mailto:info@mediasoundart.de)

*Einfach und schnell entspannen*





Papiertasche



Jewelcase



Kartonstecktasche