

## INNEHALTEN – ABSCHALTEN – AUFTANKEN

Das Innovative Autogene Training (IAT) ist ein neues Kurzprogramm für Kinder und Erwachsene. Verblüffend schnell tauchen Sie in Ihre eigene Bilderwelt und die damit verbundene Entspannung ein. Ruhe, Stressabbau und die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte sind in kürzester Zeit möglich.

Gesamtspieldauer: 52.13 min.

Mit Musik von  
Helmer Sauer

Copyright © 2006 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Else Müller ist Diplom-  
Pädagogin mit Lehrauf-  
trag an der Akademie  
für gesundes Leben in  
Oberursel. Sie arbeitet seit  
fast 30 Jahren als Therapeutin in eigener  
Praxis und hat viele neue Wege im Bereich  
Entspannung und Meditation entwickelt.



[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Best.-Nr.-10: 3-466-45802-1  
Best.-Nr.-13: 978-3-466-45802-8



AUDIO

KÖSEL

