

CD- und Literaturempfehlungen



CD-Empfehlungen zum „AUTOGENEN TRAINING“

Adolphsen Dr. Catharina: So leicht geht Autogenes Training für Dummies. CD. Wiley-VCH Verlag.

Arboleda-Hahnmann Antonia: Autogenes Training 1. Einführung in die Grundstufe nach J.H. Schultz. Durch Entspannung zu neuer Kraft und Energie. CD. Arps-Verlag

Arboleda-Hahnmann Antonia: Autogenes Training 2. Einführung und Übung der Fortgeschrittenen-Stufe. Durch Entspannung persönliche Ziele erreichen. CD. Arps-Verlag

Derra Dr. Claus: Stress lass nach! Autogenes Training für Einsteiger. CD. Trias-Verlag

Grasberger Dr. Delia: Autogenes Training. Buch & CD. Gräfe & Unzer-Verlag

Haaga Eva Maria: Entspannen durch Autogenes Training. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Buch & CD. Knauer-Ratgeber

Hennig Marita: Autogenes Training. Ruhe und Kraft im Alltag. CD. Hennig-Verlag

Müller Else: BergSonne. Innovatives Autogenes Training. Das neue Kurzprogramm. Kösel-Verlag

Rauch Dr. Christian: Hypno-Autogenes-Training. CD. Hypnos-Verlag

Schwarz Anja & Schwarz Aljoscha: Autogenes Training. Buch & CD. BLV-Verlag

Wiertz Cleao A.: Autogenes Training. Mit Gelassenheit das Leben meistern. Fid-Verlag

Wilk Daniel: So einfach ist Autogenes Training: Zu mehr Ruhe und innerer Stärke finden. Buch & CD. Trias-Verlag

Wolf Hildburg: Durch Autogenes Training zu innerer Ruhe. CD & Begleitheft Kösel-Verl.

- Entspannungs- CD's und Hörbücher zu verschiedenen Themen z. B. im Arps-Verlag (www.arps-verlag.de) und im Hypnos-Verlag (www.hypnos.de)

Literaturempfehlungen zum „AUTOGENEN TRAINING“

- H. Brenner: Autogenes Training. Der Weg zur inneren Ruhe. Pabst-Verlag.
 - C. Derra: AT für zwischendurch. Trias-Verlag.
 - Dr. P. Kruse & B. Pavlekovic: Autogenes Training. Bassermann-Verlag.
 - D. Langen: Autogenes Training. Gräfe & Unzer-Verlag.
 - E. Müller: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. Fischer-Verlag.
 - Prof.Dr.Dr..J.H.Schultz: Übungsheft für das AT. Konzentrierte Selbstentspannung. Trias-Verlag.
-