

CD NYHETER FRÅN THETA WELLNESS MUSIC - hösten 2009

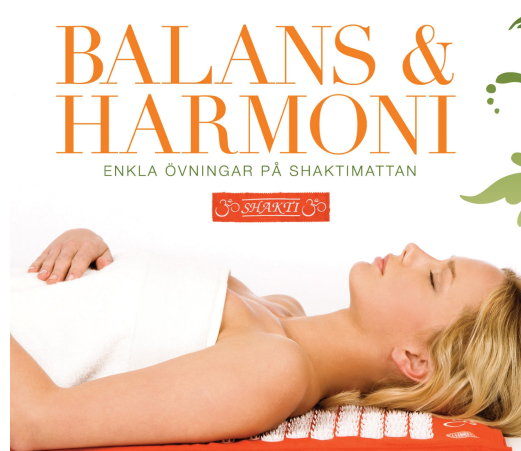
Balans & Harmoni

ENKLA ÖVNINGAR PÅ SHAKTIMATTAN

Att ligga på spikmatta är det senaste och äldsta inom självterapi. Avslappningsövningarna på den här cd:n hjälper dig att fokusera på din andning så att din kropp slappnar av när du ligger på din Shakti spikmatta. Den sköna musiken blir också ett stöd till att koppla av och bara njuta av din stund på mattan. Om du har möjlighet så ligg gärna på din Shakti spikmatta ca 20 minuter varje dag. CD:n är framtagen i samarbete med Team Shakti.

- 1. Shakti Avslappning & Introduktion**
En enkel och grundläggande avslappningsövning med fokus på andningen. 20 minuter.
- 2. Shakti Djupavslappning**
En djupavslappning där hela din kropp slappnar av och blir fri från stress och spänningar. 20 minuter.
- 3. Skön musik att slappna av till på din Shaktimatta**
Musik : Andreas Andersson. 20 minuter.

Idé och Manus: Team Shakti, Inläsning: Anna Östlund
Musik: Andreas Andersson, Produktion: Björn Melander
Total speltid: 60 minuter
Artikelkod: TESH-08 / ISBN: 978-91-978332-0-2



*Balans & Harmoni kan du lyssna på och köpa för 189,- i vår webshop www.theta.se
Välkommen in!*

För mer information, högupplösta bilder, pressex, ljudfiler kontakta Åsa Melander på Theta Wellness Music. Telefon: 08-571 480 54 / Mejl: info@theta.se