

# Literatur- und CD-Empfehlungen zum Thema „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“

Dr. med. Stephan Frucht  
„Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“

Audiobite  
ISBN-13: 978-3981029529  
Preis ca. 13,90 EUR



Dr. Friedrich Hainbuch  
„Progressive Muskelentspannung“

Gräfe und Unzer Verlag  
ISBN-13: 978-3833845710  
Preis ca. 17,99 EUR



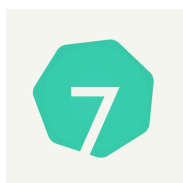
„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

minddrops  
ISBN-13: 978-3943396041  
Preis ca. 14,95 EUR



# App-Empfehlungen zum Thema „Meditation“

 **headspace** <https://www.headspace.com/de>



<https://www.7mind.de>



<https://www.calm.com>

