

Empfohlene Literatur:

Beitel, Erhard: Bochumer Gesundheitstraining, Verlag modernes Lernen 2012

Binder, H. & Binder, K.: (1998). Autogenes Training - Basistherapeutikum. (3. Auflage), Köln. Deutscher Ärzte Verlag

Brenner, .H.: 2001, Autogenes Training,, Pabst Publisher Verlag

Douglas A. Bernstein, Thomas D. Borkovec: Entspannungstraining Handbuch der progressiven Muskelentspannung, München, 9. Auflage 2000

Haring, C. (1993): Lehrbuch des Autogenes Trainings. Stuttgart. Enke Verlag.

Hoffmann, Bernt: 2003,Handbuch des Autogenes Trainings,Dtv.

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden MensSana bei Knauer 2010

Müller, Else: DerKlangder Bilder, Phantasie Reisen mit Klangschalen 3. Aufl. Fischer Koesel 2010

Ott,Ulrich: Meditation für Skeptiker, Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst Verlag: O.W.Barth 2010

Puddicombe, Andy: Mach mal Platz im Kopf, Meditation bringt´s, MensSana bei Knauer 2012

Schultz, J. H.: (1970). Das autogene Training. Konzentrative Selbstentspannung. Stuttgart

Vaitl/Petermann: Handbuch der Entspannungsverfahren, Band 1 u. 2 Beltz Psychologie VerlagsUnion 2. Auflage 2000

Thors/ (Bösing, Horst Albert Wilhelm) :

Wohltuende Naturgeräusche mit traumhafter Entspannungsmusik , Neptun, CD´s für Körper, Geist und Seele

Kinder und Jugendliche

Booth, Ralf: Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann Progressive Muskelentspannung für Kinder 2006, Norderstedt

Friebel, Volker: Kinder entdecken die Langsamkeit, Musikalisch-spielerische Förderung von Konzentration,Achtsamkeit und Wohlbefinden, Ökotoxia 2008

Friedrich, S. & Friebel, V.: 1989, Entspannung für Kinder (von 8 bis ca. 10 Jahren), rororo Hamburg

Grönemeier, Dietrich: Der kleine Medicus, Weltbild 2007 (Geheimnisse des Körpers)

Garth Maureen, 1998: Sonnenschein, Phantasiereisen für Kinder, Aurum Verlag
Kruse, Waltraut, 1984: Autogenes Training für Kinder, Dt Ärzte-Verlag Köln
Kruse, Waltraut, 1994: Entspannung - Autogenes Training für Kinder (von 8 bis ca. 11/12 J.), Dt Ärzte-Verlag Köln

Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen Gras, Autogenes Training in Phantasie und Märchenreisen 28.Aufl. Fischer 2012

Müller, Else: Träumen auf der Mondschaukel, Autogenes Training mit Märchen und 19. Aufl. Fischer Koesel 2009

Murdock, Maureen, 1989: Dann trägt mich meine Wolke... Wie große und kleine spielend leicht lernen. Bauer-Verlag

Ohm, Dietmar: Progressive Relaxation für Kids, CD, Trias 1999

Petermann, Ulrike: Die Kapitän Nemo Geschichten in Vaitl/Petermann Handbuch der Entspannungsverfahren, Band 2 Anwend., Materialien.

Salbert, Ursula: Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder 6. Aufl. Ökotopia Verlag Münster 2011

Schenk, Ch.: 1992, Kursbuch Eltern: Autogenes Training für Schulkinder. Das praktische Anleitungsbuch mit kindgerechten Übungen, Heyne Ratgeber

Schwarz, R., Korthues, B. 2011: Wippen, zappeln, popowackeln - mach mit beim Wi-wa-wackeldackeln, Esslinger Verlag

Vopel, Klaus.W.: Meditationen für Jugendliche 4. Aufl. Iskopress 2010

Wilmes-Mielenhausen, Brigitte: Mach langsam kleiner Bär! Zeit haben und entspannen mit Kindern, Herder Verlag 2008

Die Spieluhrbox, Fingerspiele, area Verlag

Kunz, Yashi, Ausgeglichenheit, Entspannung und Leistungsfähigkeit erhöhen
Entspannungs CD für Jugendliche

Stein, Arnd: Inselträume ... sanfte Musik zum Träumen CD für Kinder

Thors/ (Bösing, Horst Albert Wilhelm) :

Wohltuende Naturgeräusche mit traumhafter Entspannungsmusik ,

Neptun, CD´s für Körper, Geist und Seele