

Quellen und Buchempfehlungen

Williams, Penman (2015). Das Achtsamkeitstraining. Goldmann Verlag.

Vaitl, Petermann (2004). Entspannungsverfahren – Das Praxishandbuch. BeltzPVU Verlag.

Hainbuch (2015). Progressive Muskelentspannung. GU Verlag.

Olschewski (2011). Progressive Muskelentspannung – Stress abbauen mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson. Trias Verlag.

Kalbheim (2016). So leicht geht Progressive Muskelentspannung für Dummies. Wiley-VCH Verlag