

**Gertrud HIRSCHI/ Barbara KÜNDIG: RÜCKENYOGA. DIE DVD**

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 111 Minuten. 14.99

Mit einer Laufzeit von nahezu zwei Stunden bietet diese DVD einfache Übungen mit exakten Anleitungen, die zu einem schmerzfreien und belastbaren Rücken beitragen sollen. Es werden dabei Elemente aus Yoga, Feldenkrais und Qi-Gong mit Übungen der Rückentherapie kombiniert. Ein ausführliches Booklet steht einem noch zur Seite. Vier Übungsreihen (bei akuten Schmerzen, für den unteren Rücken, für den oberen Rücken und zum Dampf ablassen) gehen Übungen zur Rücken-Tiefenentspannung und zur Rückenmeditation voraus.

**Johannes KLEIN-HEßLING/ Arnold LOHAUS: BLEIB LOCKER. ENTSPANNUNGS-CD**

Hogrefe Verlag, Göttingen 2015. 2., neugestaltete Auflage. 16.95

Die CD wird als Ergänzung zum Buch «Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter» von J.Klein-Heßling und A.Lohaus angeboten. Sie enthält Instruktionen zu zwei Entspannungsübungen, die Kinder selbständig zu Hause durchführen können. Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar und eignet sich daher auch besonders gut für Kinder im Grundschulalter.