

Entspannungsmusik

Was als entspannend empfunden wird, ist von Person zu Person und von Kultur zu Kultur sehr verschieden. Für den Einstieg in das Kraftquellenmaterial ist jede Musik geeignet, die Ruhe vermittelt und nicht ablenkt.

Hier ein paar Links zu Musikstücken aus verschiedenen Kulturen, die ungefähr 4 Minuten dauern und von den Moderatorinnen als entspannend empfunden werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=VAa7snJIQck>

<https://www.youtube.com/watch?v=snVPUMBR7zM>

https://www.youtube.com/watch?v=tyBQ_EHEpql

<https://www.youtube.com/watch?v=IBwRJZrbuQA>



