

# Rentona arjessa



## Rentoudu

### Dunderfelt, Tony:

Iisi : elämänasenne arkitaidoksi. 2009. 17.3 DUN

### Lampikoski, Timo

Vähemmän on enemmän : tasapainoisen ajankäytön opas. 2001. 17.3 LAM

### Ojanen, Markku

Hyvinvoinnin käsikirja. 2009. 17.3 OJA

### Honoré, Carl

Slow : elä hitaammin! 2006. 17.3 HON

### Germain, Adriana

Piristä mieli, paranna keho : itsehoito-opas stressin hallintaan ja elinvoiman lisäämiseen . 2008. 59.3 GER

### Schutt, Karin

Irti arjesta : 6 rentoutusohjelmaa kotioloihin. 2001. 59.3 SCF

### Kabat-Zinn, Jon

Kehon ja mielen viisaus : tietoisien läsnäolon parantava voima. 2008. 59.3 KAB

### Kataja, Jukka

Rentoutuminen ja voimavarat. 2003. 59.33 KAT

### Trieger, Rita

Paranna selkäsi joogalla.

10 minuutin pituisia harjoituksia selkä- ja niskakipujen hoitoon. 2010. 59.33 TRI

### Johansson, Linus

Kuntoutusjumppa : lääkintävoimistelijan parhaat neuvot fyysiseen hyvinvointiin. 2010. 59.41 JOH

### Kivinen, Raija

Parasta aivoillesi : ohjeita aivojen hyvinvointiin. 2010. 59.55 KIV

### Katajainen, Antero

Voimavarat käyttöön : hyvää oloa ja onnellisuutta. 2003. 59.567 KAT

## Uni ja nukkuminen

### Partinen, Markku

Terve uni / Markku Partinen, Maarit Huovinen. 2007. 59.33 PAR

### Partinen, Markku

Unikoulu aikuisille : opi selättämään unettomuus. 2011. 59.33 PAR

### Stenberg, Tarja

Hyvää yötä : kohti parempaa unta. 2007. 59.33 STE

### Kivelä, Sirkka-Liisa

Voimavaroja unesta : hyvä uni iäkkäänä. 2007 59.8 KIV

### Saarenpää-Heikkilä, Outi

Miksi lapseni ei nuku? 2007. 59.33 SAA

### Härmä, Mikko

Hyvä uni - hyvä työ. 2004. 59.33 HÄR

### Dyregrov, Atle

Hyvän unen opas. 2002. 59.33 DYR



## Rentoutusäänitteitä

---

### **Appelberg, Magnus**

Stressivapaat hetket. 59.33

### **Aukee, Risto**

Uni. Lepohetken ja unen rentoutus- ja suggestioäänite. 59.33

### **Karvonen, Riina**

Mielikuvia : suggestiorentoutus. 59.33

### **Laasanen, Mervi**

Stressi, ahdistus ja paniikkihäiriö : hengitys-, rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. 59.563

### **Noronen, Olavi**

Rentoudu ja vapaudu stressistä. 59.33

### **Ollikkala, Ulla**

Mikrorentoutus : lepo hetki päätetyötä tekeville. 59.33

### **Ollikkala, Ulla**

Rentoutus itsehoitomenetelmällä. 59.33

### **Pennanen, Leena**

Kehomeditaatio, istumameditaatio : rentoutus- ja stressinhallintaohjelma. 59.33

### **Pusa, Satu**

Levon siivin : rentoutumisohjelma voimaantumiseen ja tasapainoiseen oloon. 59.33

### **Sundell, Pentti**

Syvärentoutus: suggestiivinen rentoutus. 59.33



## Rentouttavaa musiikkia

---

### **Aeoliah:**

Dolphin serenade : music to soothe mind, body & soul. 78.898

### **Amathy, Frantz:**

Heavenly ways. 78.898

### **Biörklund-Jullander, Staffan:**

Quiet days. 78.898

### **Existence:**

Mantra : mantras of the world. 78.898

### **Gopal:**

Mystic journey. 78.898

### **Gurevitsch, Jacob:**

15 minutes of peace : one hour of wonderful relaxation music... 78.898

### **Kastinen, Arja:**

Ani. 78.898

The most relaxing cello album in the world...ever! 78.898

The most relaxing classical album in the world...ever! 78.898

### **Plon, Kenneth:**

Simplicity : music for reflection and inner harmony. 78.898

Sanaton : music for inner peace vol.1. 78.898

### **Scott, Ben:**

Tibetan chakra meditations. 78.898

### **Sibelius, Jean:**

The most peaceful Sibelius album in the world...ever! 78.898

World Meditation : spiritual music for modern living. 78.898

Yoga : Putumayo presents. 78.898

