



FORHANDLES AF

SundMusik
Strandvangsvej 6
3060 Espergårde
Tlf +45 49 13 41 32 Fax +45 49 13 41 23
www.sundcentret.dk

Albummet kan købes på
www.sundcentret.dk

Det kan også købes via
Mild Records ved at
man sender en e-mail
med navn og adresse til:
info@mildrecords.com
og indbetaler kr 174,00
på giro 1-217-9057
(netbanking kontonummer:
1199-0012179057).
Herefter får man CDen
tilsendt.

Pris: kr 149,00
Porto og indpakning: 25,00

AFSPÆNDING & FORDYBELSE

En yoga afspændings-CD til at berolige og afstresse både fysisk og psykisk. Den hjælper lytteren til at sætte fokus på sit eget forunderlige og værdifulde indre

I en travl og hektisk hverdag er der mange, der oplever behov for hjælp til at modstå dagens pres. Her er derfor en CD, der kan bruges til at afspænde krop og sind.

Man lægger sig på ryggen på et passende underlag med et tæppe ved siden af sig og følger så blot den rolige instruktion.

CDen indeholder to afspændinger. Den første omfatter nogle få øvelser, mens den anden lægger mere vægt på fordybelse. Til sidst afsluttes med en sang.

Man kan vælge at bruge de to afspændinger hver for sig eller efter hinanden - i forhold til hvad man har brug for og tid til.

Teksten er forfattet og indtalt af Lisbeth Padma Bronée, som er en erfaren og professionel yogalærer, bosiddende i nærheden af Horsens. Hun lavede i første omgang CDen til sine egne kursister, men på Mild Records syntes vi, at andre også skulle have mulighed for at kunne afspænde hjemme hos sig selv, så derfor tog vi den udfordring op at udgive CDen til et bredere publikum.

Musikken er komponeret og spillet af Travelog - en københavnsk duo, bestående af Torsten Myhre Jensen og Mik Aidt - mens 'The Magic of Living' synges af Pernilla Aidt, der er bosiddende i Frankrig.

- 1) 'Afspænding' (26:02)
- 2) 'Fordybelse' (23:01)
- 3) 'The Magic of Living' (7:25)



Albumtitel: 'Afspænding og fordybelse'
Katalognummer: MILDCD003
Priskode: PK80
Album release: December 2006
Distribution: Mild Records

MILD
RECORDS

Kongelundsvej 98E
DK-2300 Copenhagen S

Tel: (+45) 20 22 65 80

info@mildrecords.com

www.mildrecords.com