



Din guide til Fønix Musik

- EN KILDE TIL FREDFYLDTE ØJEBLIKKE



fønix musik

Velkommen

At være til stede her og nu og hvile i øjeblikket med sin fulde opmærksomhed kræver et afslappet sind. Stress er altid ensbetydende med at man er "ude af sig selv". Fønix Musik er det perfekte redskab til at slappe af i en travl hverdag. Velkommen til en ny verden af mere harmoni og glæde i dagligdagen.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen,
Fønix Musik

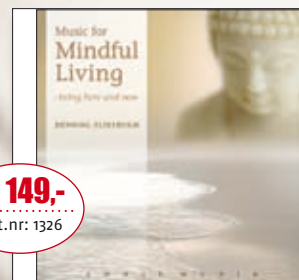
*"Velkommen til øjeblikket
her - nu -
det eneste øjeblik,
som nogensinde findes."*

Eckhart Tolle

Meditation & mindfulness i hverdagen

Balancen mellem dit indre og dit ydre liv

Den tid, vi lever i, giver os mange påvirkninger, der retter vores opmærksomhed udad - væk fra os selv. Fønix Musik får os til at vende blikket indad, så vi oplever balance og får en dybere oplevelse af os selv. Den nye balance mellem dit indre og ydre liv giver mange nye oplevelser, og giver basis for større opmærksomhed og mindfulness i hverdagen. At vågne op en morgen og være klar og velafbalanceret. At gå en tur i skoven og opleve træernes farve mere intenst end ellers. At løse en opgave hurtigere og lettere. Pludselig at få en god ide, som sparer mange timers slid og besvær.

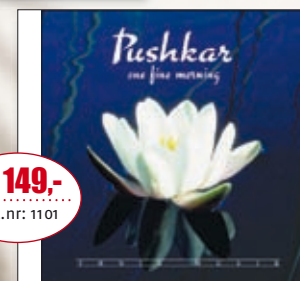


cd: 149,-

Best.nr: 1326

Henning Flintholm: MUSIC FOR MINDFUL LIVING

En atmosfære, der udstråler uendelig meget ro og fordybelse samtidig med at musikken er let og smuk at lytte til. Så frydefuldt at de små nakkehår rejser sig...

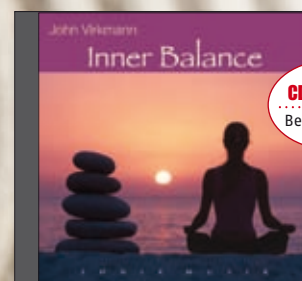


cd: 149,-

Best.nr: 1101

Pushkar: ONE FINE MORNING

Nænsom og fin perlerække af smukke og afslappende melodier med naturlyde i baggrunden - genial i al sin enkelhed og opfindsom i alle sine små detaljer.



cd: 149,-

Best.nr: 1291

John Virkmann: INNER BALANCE

Hvis vi bliver omgivet af harmoni og vellyd, så svinger vi med og bliver selv til harmoni og velvære. John Virkmanns CD 'Inner Balance' er - og giver - indre balance. Alt hvad du behøver er, at sætte dig ned og lytte til musikken med opmærksomhed. Let og ubesværet, og før du ved af det, har hverdagens stress og jag sluppet sit tag i dig, og fred og ro har indfundet sig. Og så følger der oven i købet en unik og helt fantastisk smuk musikalsk oplevelse med!

Mantra & spirituelle sange

Tidløs visdom fra indiske mantraer, øjeblikkets stille vibreren i tibetansk inspireret overtonesang fra The Harmonic Choir – og smukke spirituelle sange fra Olivia Newton-John.



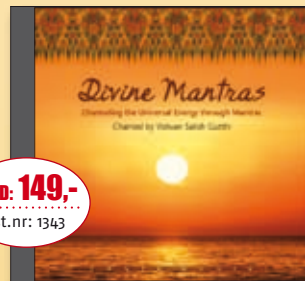
cd: 149,-
Best.nr: 1317

Olivia Newton-John: GRACE AND GRATITUDE

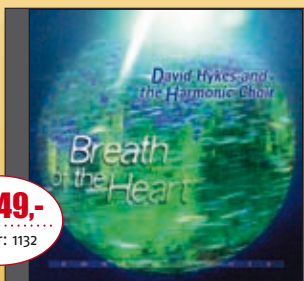
Et fantastisk smukt album, hvor både sang og musik er komponeret for at berøre os dybt. Rolige og smukke melodier med tekster, som indeholder både vestlig livsvisdom og østlige mantraer. Olivia Newton-John har solgt over 50 millioner albums overalt i verden, og udenlandske anmeldere har kaldt dette hendes bedste album til dato. Udgivet af Fønix Musik i hele Skandinavien.

DIVINE MANTRAS

Vediske mantraer udvalgt af danske Pia Skov og sunget af indiske Vidwan Satish Gutthi. Dette er en dobbelt-CD til en enkelt-CDs pris. Den ene CD er til ren nydelse, meditation og selvhaling, og den anden CD er et lille kursus i hvordan man selv kan synge mantraerne som forberedelse til forskellige praktiske gøremål i dagligdagen: før et vigtigt møde, før sengetid, til selvhaling, osv. Mantraerne er oversat og kommenteret på engelsk i CD-hæftet. Mantraerne er hentet fra de over 5.000 år gamle Vedaer og nedskrevet på Sanskrit.



2 cd: 149,-
Best.nr: 1343



cd: 149,-
Best.nr: 1132

David Hykes & The Harmonic Choir: BREATH OF THE HEART

Meditativ overtonesang som rammer et urin-stinkt i de fleste mennesker. En meget dyb meditativ oplevelse hvor tiden står stille, og opmærksomheden er fuldkommen.

Musik til Yoga, Tai Chi og Qi Gong

– den rette atmosfære til meditative kropsovelser

Meditative kropsovelser giver balance til krop og sjæl, og med den rette musik i baggrunden er stemningen sat til fordybelse og nærvær.

Kang Qiao: RETURN TO YOUR HEART

Den taiwanesiske musiker Kang Qiao har indspillet dette smukke album med instrumentale kompositioner inspireret af Lao Tzu's visdomstekster i 'Tao te Ching'. Det største billede er usynligt for det er universet selv. Den største lyd er usigelig, for det er naturen selv. Den perfekte baggrund for fordybelse i den taoistiske visdom og for meditative øvelser som Tai Chi og Qi Gong. Stilheden mellem tonerne kan ikke høres af øret, men kan opfattes af hjertet.



cd: 149,-
Best.nr: 1352



cd: 149,-
Best.nr: 1280

Peter Bastian & Stig Møller: FOREST WALK

Fred og ro. Musik der i al sin enkelthed er helt zen-agtig. Oprindeligt indspillet som baggrundsmusik til Yoga Nidra. Stig Møllers virtuose og afslappende guitar-spil og Peter Bastians klarinet og obo giver ro og indre stilhed.



cd: 149,-
Best.nr: 1027

Gopal: MYSTIC JOURNEY

Uendelig smuk meditativ musik. Som at få et glimt af evigheden. Gopal spiller egne kompositioner med det indiske instrument dilruba som hovedinstrument. Der er en slags mellemting mellem en cello og en sitar, med en ganske særlig hjerteåbnende klang. Gopal har spillet på dilrubaen i over 20 år. Perfekt musik til Yoga.



Musik til graviditet og små børn

Den bedste start i livet

De påvirkninger, et barn får i sine fire-fem første leveår, betyder meget for resten af dets liv. Allerede under graviditeten kan musikken her være med til at skabe ro og harmoni for både mor og barn. Børn er mere følsomme overfor lydene i deres omgivelser end voksne, og den afslappende musik, som barnet hørte inden og under fødslen, virker beroligende – også i barnets første leveår. Til glæde også for forældrene med færre søvnløse nætter og mindre bekymring på grund af et uroligt barn.



cd: 99,-
Best.nr: 1158

Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen: WIND CHIMES

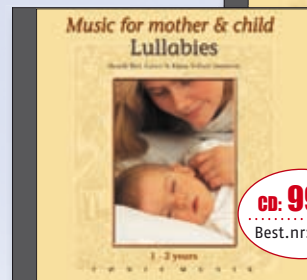
Til gravide og nyfødte. Stemningen på denne CD er lys og luftig. Det er et 'lydtæppe', der hjælper dig og dit ufødte eller nyfødte barn til at finde en rolig og tryk atmosfære.



cd: 99,-
Best.nr: 1159

Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen: TALES OF THE OCEAN

0-1 år. 'Tales of the Ocean' indeholder lyde fra delfiner og havlyde – lyde som barnet i denne alder reagerer meget positivt på.

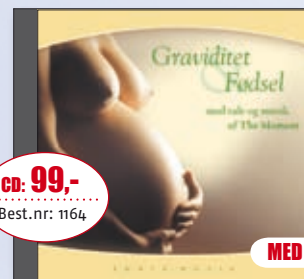


cd: 99,-
Best.nr: 1160

Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen: LULLABIES

1-2 år. Vidunderligt smukke melodier, som skaber en fredfyldt atmosfære, hvilket hjælper dit barn til let og behageligt at falde til ro og sove.

The Moment: GRAVIDITET & FØDSEL
Den perfekte gave til en ventende mor. Denne CD med tale og afslappende musik bygger på den iagttagelse, at man kan påvirke sin graviditet og fødsel positivt med sine tanker, følelser og oplevelser. Den afslappende musik i baggrunden med enkle, beroligende toner inspirerer til en dyb og sund afspænding.

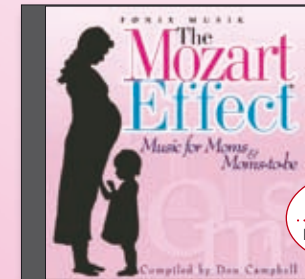


cd: 99,-
Best.nr: 1164

MED TALE

Mozart Effekten

Den amerikanske forfatter og musiker Don Campbell har samlet de sidste mange års forskning og praktiske erfaringer med at anvende Mozarts musik i terapeutiske øjemed. På disse tre CD'er har han samlet de bedste Mozart-værker til brug under graviditet og til nyfødte.



cd: 149,-
Best.nr: 1239

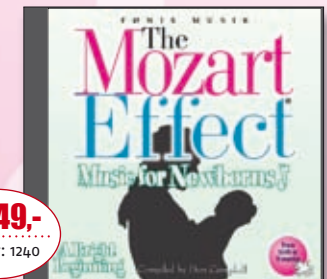
The Mozart Effect: MUSIC FOR MOMS – Mozart til graviditet

Efter rygning er stress det næstmest skadelige som en ventende mor kan udsætte sit ufødte barn for. Denne CD indeholder den perfekte klassiske musik til afslapning for både mor og det ufødte barn.

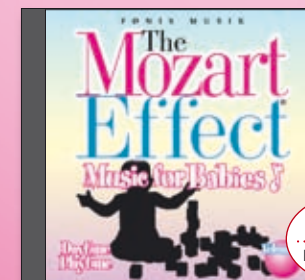
The Mozart Effect: MUSIC FOR NEWBORNS – Mozart til nyfødte

Nænsom og stimulerende musik til nyfødte.

Musik, der giver tryk og ro i en ny og ukendt verden.



cd: 149,-
Best.nr: 1240



cd: 149,-
Best.nr: 1255

The Mozart Effect: DAYTIME PLAYTIME – Mozart til babyer

Stimulerende klassisk musik til leg og kreativ udfoldelse. Mange erfaringer viser at Mozarts musik fra denne CD har en positiv virkning på børns intelligens og psykiske udvikling.

Musik til massage & afslapning

Den rette atmosfære til nydelse og velvære

En god massage eller healing er vitaminer for krop og sjæl. Hvad enten du giver behandlinger professionelt eller som fornøjelse sammen med venner og bekendte, er disse tre titler perfekte stemningsskabere, når kroppen skal slappe dybt af. Healing og massage fjerner spændinger og blokeringer, og musikken hjælper til at modtageren kommer i den rette stemning, så denne virkning holder sig – også efter behandlingen.

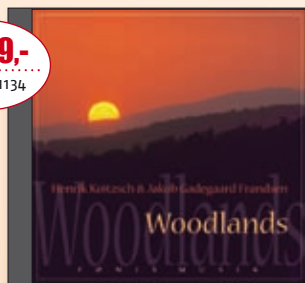


Lars Marco: GARDEN IN HEAVEN

'Garden in Heaven' er en meget beskrivende titel for musikken på dette album. Melodierne har en himmelsk skønhed og fred over sig, og det er en lise for både sjæl og krop at lade sig indhylde i musikkens smukke stemninger.

cd: 149,-
Best.nr: 1312

Henrik Koitzsch & Jakob Gadegaard Frandsen: WOODLANDS
Fortryllende smukke melodier med en blid flydende rytme. Musik der får dig til at føle dig veltilpas.



cd: 149,-
Best.nr: 1134

Rainer Lange: QUELL DER HEILUNG VOL. I
Musik til healing og massage. En blid flydende strøm af afslappende klange, der giver den helt rigtige stemning til en blid massage.

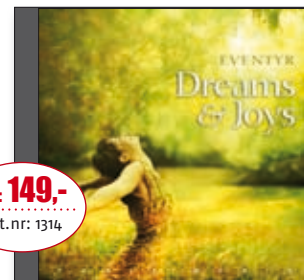


cd: 149,-
Best.nr: 1275

Musik til smertelindring og tandlægebesøg

Om at forvandle negative oplevelser til noget positivt

Over halvdelen af alle danske tandlæger anvender afslappende Fønix Musik sammen med eller i stedet for andre smertelindrende midler. Hvis din tandlæge endnu ikke tilbyder denne service, er du ofte selv velkommen til at medbringe en transportabel CD-afspiller og lytte til musikken under behandlingen. Når du slapper af og føler dig tryk, formindskes smerten. Og du vil som så mange andre mennesker før dig opleve, at med lidt øvelse bliver tandlæge-besøget ikke blot et tidspunkt, hvor du får gode tænder – men også en lejlighed til at slappe af i nogle minutter, medens tandlægen gør sit arbejde, og derefter møde resten af dagen med fornyet energi og velvære.

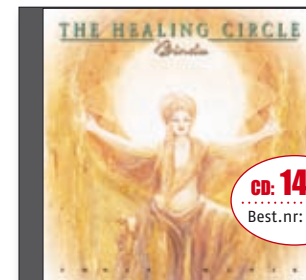


cd: 149,-
Best.nr: 1314

Eventyr: DREAMS & JOYS

Den stille og intime lyd af fløjte og guitar suppleres af et lyrisk basspil og symfoniske klange. Det klangunivers og flow der opstår giver tanker og følelser vinger, og snart finder man sig selv på en større rejse med indre billeder, der flyder over i hinanden.

Bindu: THE HEALING CIRCLE
I de måneder, der forløb, da denne CD blev komponeret, havde Bindu et fysisk problem med sin højre arm. Så han kunne ikke spille på sin guitar! Musikken blev en slags selvhealingsproces, og da armen var okay igen, kunne den inspilles, og hvilken glæde! En smuk og afslappende CD.



cd: 149,-
Best.nr: 1157



cd: 149,-
Best.nr: 1357

Kim Skovbye & Helen Davies: A FAIR MEADOW

Et utroligt smukt møde mellem to harpespillere. På denne CD har Helen Davies og Kim Skovbye formået at bringe det bedste fra deres keltisk og nordiske rødder og skabe de smukkeste, poetiske melodier. Harpen er et utroligt instrument – der er en særlig magi i den sprøde og varme klang – som rører hjertet og skaber en indre ro og glæde. Som på den mest forunderlige måde bringer os tilstede i nuet – i klarhed og fred. Oplyst musik til en oplyst tid.

Musik til livsglæde, dans og kropsbevidsthed

Den rette atmosfære til nydelse og velvære

Den menneskelige krop elsker at røre sig, og i vores moderne verden giver vi den alt for sjældent lejlighed til at danse og bevæge sig. Livsglæde, kropsbevidsthed og god jordforbindelse er blandt mange af gevinsterne ved at lytte til disse inciterende tromme-rytmer.



Steen Raahauge: SUNSET DRUMMING

Fra grounded og energiske tromme- og danseforløb tilsensuelt fortryllende musikalske billeder med mere bløde tromme- og percussion-rytmer. Musik til bevægelse - og musik der kan bevæge.



Steen Raahauge: ROOTS - RHYTHM & WINGS

Glæd dig til denne CD! Sjældent har vi hørt percussion-musik så fuld af livsglæde. Melodierne bevæger sig fra energifyldte trommenumre til mere stille og glidende numre med en blød bund af percussionsinstrumenter.



Steen Raahauge: LISTEN TO ANOTHER DRUM

'At lytte til en anden tromme' er et afrikansk udtryk for at se tingene fra en anden synsvinkel - at og opleve verden med nye øjne. På denne CD får du lejlighed til netop det. At opleve nye rytmer, at røre sig på nye måder og måske også opleve dig selv på en ny måde. Forfriskende!

Musik til chakrabalancering og healing

Harmonisering af dit energisystem

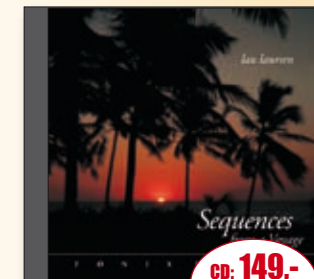


Frank Lorentzen: CHAKRA MUSIC

Tre dybe og utroligt smukke musikkompositioner til harmonisering af kroppens energicentre. Når vores chakraer/energicentre er i balance, kommer kroppen i harmoni, og en meditativ tilstand kan let og ubesværet indfinde sig. Når kroppen ikke skal bruge kræfter på at kompensere for skævheder i energisystemet, bliver der fred og ro til, at man kan være tilstede i øjeblikket - her og nu.

Lau Laursen: SEQUENCES FROM VOYAGE

Musik til harmonisering af vores energicentre. Musikken kan beskrives som et billede på en psykisk forandrings- og udviklingsproces. En proces, som tager udgangspunkt i en kontakt med dybere følelser, og retter sig imod en omsætning af disse i hverdagslivets reelle virkelighed. Med beroligende naturlyde.



Sandhan: REIKI MUSIC FOR HEALING

Smukke og meditative musikalske klangflader med stor dybde og fred. Musikken er komponeret til at virke specielt godt til reiki-healing. Der er en lille klokkeklang for hvert 3. minut, som er meget diskret, man hører den egentlig kun, hvis man lytter godt efter. CD'en kan med stort udbytte anvendes til andre gøremål, hvor man gerne vil have en atmosfære af dybde og harmoni omkring sig.



Inviter en engel ind i dit liv

Musik – som en engels blide kærtegn på din kind

At invitere en engel ind i sit liv er ensbetydende med at opleve verden mere med hjertet end gennem tankerne. At åbne op for, at magiske ting kan ske i ens tilværelse, og at se den engel, som gemmer sig i alle andre mennesker. Musikken på disse tre CD'er er virkelig en positiv oplevelse. Krystalklare toner med en dyb og glædesfyldt hjerteenergi tilsat en legende lethed, som spreder glæde og minder om de ting i tilværelsen, som virkelig betyder noget. Musikken taler rent til hjertet, og man oplever en indre glæde og fredfyldthed, hver eneste gang man lytter til musikken.



CD: 149,-
Best.nr: 1193

Frantz Amathy: ANGELS OF PEACE

'Pragtfuld hjerteåbner...De dvælende tonerækker smyger sig ind under huden og erstatter stress og mental uro med afslapning og en fornemmelse af kærlighed, fred og lys.'

Frantz Amathy: ANGELS OF THE HEART

Krystalklare toner med en dyb og glædesfyldt hjerteenergi som skaber en atmosfære af indre stilhed, fred og glæde.



CD: 149,-
Best.nr: 1203

Frantz Amathy: ANGELS OF LIGHT

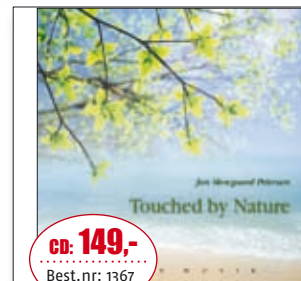
Musik, der taler rent til hjertet. Man oplever en indre glæde og fredfyldthed, hver eneste gang man lytter til musikken. Krystalklare toner med en dyb og glædesfyldt hjerteenergi tilsat en legende lethed, som spreder glæde og minder om de ting i tilværelsen, som virkelig betyder noget.



CD: 149,-
Best.nr: 1206

Afslapning med musik & naturlyde

Naturlyde og musik kan sammen gøre underværker: Når vi er stressede oplever vi tit, at vi har mistet centrerings og kontakten til naturen. Musik med meditative kvaliteter kan hjælpe os til at genfinde vores indre balance. Og velkendte lyde fra naturen kan vække vores naturlige, afslappende tilstand.



CD: 149,-
Best.nr: 1367

Jan Skovgaard Petersen: TOUCHED BY NATURE

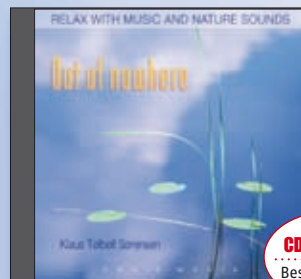
Utrolig smuk musik inspireret af naturen og af den ro, vi alle kan opleve i naturen. At lytte til fuglenes sang, bølgenes beroligende lyde – dufte årstidernes gang eller mærke skovens ro. Når vigtige beslutninger skal tages, plejer Jan Skovgaard Petersen at gå en tur ved vandet og skabe en pause, så tanker kan falde på plads. Musikken på denne CD udstråler taknemlighed og indre glæde over at have dette fristed.



CD: 149,-
Best.nr: 1171

Johan Hjerdt: LAGUNA – Dolphin Dreaming

Vi får ofte tilbagemeldinger på musik, som vi tilbyder. Men sjældent så mange og så positive, som de albums fra den svenske musiker, Johan Hjerdt. Nyd harmonien med de smukke melodier og delfinernes sang.



CD: 149,-
Best.nr: 1200

Klaus Tølbøll Sørensen: OUT OF NOWHERE

Smukke, afslappende melodier spillet på akustiske instrumenter og med fine naturlyde ind mellem musikken.

Afslapningsprogrammer med tale

Sådan lærer du lettest at slappe af

Afspændingsmusik alene er et meget effektivt redskab til at skabe afspænding og indre ro. Hvis man har brug for en ekstra hjælp, er afspændingsøvelser med tale og musik i baggrunden det helt perfekte redskab.



cd: 149,-
Best.nr: 1141

The Moment: AFSPÆNDING

Det første nummer på denne CD består af en utrolig god kropsafspænding, hvor en behagelig stemme guider dig til at få kontakt med din krop, så det er lettere at få sluppet af i alle muskler. Det næste nummer er en afslappende energi- afbalancering. Musikken fra de tibetanske syngeskåle som er i baggrunden er med til at skabe en behagelig meditativ atmosfære.

Jeanne Fairy & Claus Th. Olesen: INTUITION

Din intuition er din indre stemme, der hjælper dig med at træffe de rigtige beslutninger. Med denne CD kan du få hjælp til at komme i kontakt med dine inderste ressourcer og intuition, som vi ofte glemmer i en travl hverdag. CD'en indeholder tre øvelser med tale og musik og desuden to musikstykker, som kan bruges når man har lavet øvelserne i længere tid, eller når man bare trænger til at slappe af.



cd: 149,-
Best.nr: 1254



cd: 149,-
Best.nr: 1221

Tove Kofoed: IND TIL DIG

Øvelserne på denne CD giver dig mulighed for at lære at slappe af og meditere. De forskellige øvelser giver dig mulighed for at komme i bedre kontakt med dig selv og opleve, hvad der sker inderst inde bag alle hverdagens tanker og gøremål.



cd: 149,-
Best.nr: 1153

Larsen Niels: INDRE STILHED

Formålet med fantasirejserne er at give dig et frirum, hvor du kan slappe af, slippe hverdagens tanker og aktiviteter, og komme tilbage til din indre stilhed.



cd: 149,-
Best.nr: 1191

Jes Roger Petersen: SPIL BEDRE GOLF

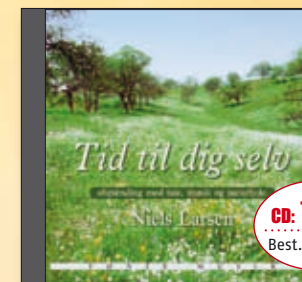
Brug mentaltræning til at blive en bedre golfspiller. Lær at fokusere på målet og bliv bedre til at slappe af når det gælder. CD'en indeholder stemmeguidede øvelser med afslappende baggrundsmusik.



cd: 149,-
Best.nr: 1267

Alex Haurand: FIND DIG IKKE I STRESS

De forskellige afspændingsøvelser på denne CD, giver dig mulighed for at lære at slappe af i hverdagen. Alex Haurands behagelige stemme og den beroligende baggrundsmusik skaber en ramme hvor både din krop og sind lettere kan komme i en naturlig afspændt tilstand. Indeholder CD og 28 siders hæfte med facts om stress og forskellige værktøjer til større glæde og lyst i livet.



cd: 149,-
Best.nr: 1126

Niels Larsen: TID TIL DIG SELV

Afspændingerne på CD'en er indspillet til dig, for at du kan nyde, hvor godt det føles at blive mere afslappet, når du giver dig tid til dig selv.

Relax

- når du rigtig trænger til at slappe af!

Fire afslappende CDer med hver over 1 times spilletid, og udgivet i smukke miljøvenlige CD-boxe.

Den perfekte gave til alle, der kunne trænge til et øjebliks fred og ro.

pris: **89,-** pr. CD



Relax 1

Best.nr.: 1368



Relax 2

Best.nr.: 1369



Relax 3

Best.nr.: 1345

Relax 4

Best.nr.: 1362

FØNIX MUSIK - EN DEL AF
EN MERE FREDFYLDT VERDEN.

SundMusik

Afslapning, meditation og glæde

SundCentret.dk • SundMusik.dk

Strandvangsvej 6, 3060 Espergærde

Tlf.: +45 70 70 12 01 • info@sundmusik.dk