

Fem små hemmeligheder til harmoni i din hverdag

Velkommen
til en verden
af vellyd!

Musik til velvære

- Skift sovepillen ud med en CD
- Harmoni i dit hjem
- Arbejde uden stress – ja det er muligt!
- Lettere indlæring med musik
- Kom sikkert frem i trafikken

VELKOMMEN

til en verden af afslapning og velvære

Den største luksus, som du kan give dig selv, er at indlægge små afslappende oaser i en travl hverdag. Og her er Fønix Musik dit helt rigtige værktøj. Det er meget lettere at forebygge stress end at behandle de ofte meget alvorlige konsekvenser af en alt for udadvendt og fortravlet livsstil, og løsningen er let og ligetil med den rette musik ved hånden.

Vidste du at

Forskning har vist at daglig meditation bremser ældningen af hjernen, styrker immunforsvaret og sænker blodtrykket! Samtidig kan man påvise, at hvis blot ca 1% af en befolkning regelmæssigt mediterer hver dag f.eks. 2x20 minutter, så sker der en positiv udvikling i hele samfundet – mindre kriminalitet, færre trafikuheld, mindre sygdom. Med Fønix Musik kan du let og ubesværet indlægge små musikalske pauser i din hverdag.

Helse og velvære for
krop og sjæl.

Det handler om balance:

- Balancen mellem den venstre og den højre hjernehalvdel
- Mellem toppræstationer og hvile
- Mellem stress og afslapning
- Mellem at være aktivt udadvendt og at være stille med sig selv

Fønix Musik – en del af en mere fredfyldt verden

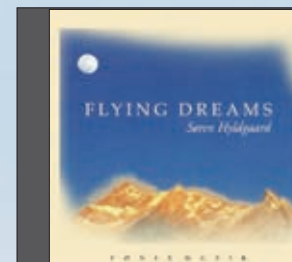
Hemmelighed # 1

Stress-fri zone på jobbet

Afslappende og energigivende musik giver større koncentration og arbejdsro på kontoret. Musikken kan også hjælpe til at overdøve summen fra kontormaskiner eller anden forstyrrende baggrundsstøj. Fønix Musik giver det overskud og den harmoni, der gør, at du klarer en tilspidset situation med lidt større overblik og at du generelt går hjem fra arbejde med lidt mindre stress i kroppen end normalt.

CD: 149,-

Best.nr.: 1031



Søren Hyldgaard: FLYING DREAMS
Dette er den perfekte musik, hvis du skal koncentrere dig og være kreativ f.eks. med at skrive tekster. Musikken giver klarhed i hjernen og ro i tankerne, så de gode ideer kan indfinde sig. Klaver, obo, guitar, violin, fløjte og keyboards – her og der med naturlyde i baggrunden.

CD: 149,-

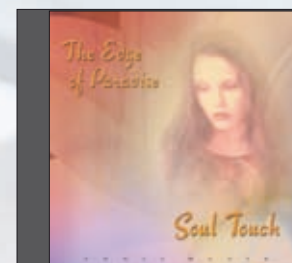
Best.nr.: 1209



Carsten Rosenlund: SHE MOVED THROUGH THE FAIR
Hvis du skal skabe en atmosfære for medarbejdere, kollegaer og kunder, som får alle til at føle sig velkomne og godt tilpas, så er musikken her et rigtig godt valg. Smukke skotsk- og irsk-inspirerede melodier spillet på traditionelle instrumenter som f.eks. fløjte og keltisk harpe.

CD: 149,-

Best.nr.: 1173



Soul Touch: THE EDGE OF PARADISE
Forskellige former for stress er skyld i en stor del af al sygefravær. CD'en er velegnet til såvel travle tider, som til situationer der kræver en god og positiv atmosfære. Du får automatisk større overskud og energi til at tackle hverdagens udfordringer.

Du får de bedste ideer, når hjernen er afslappet. – Fønix Musik øger kreativiteten og det mentale overskud på jobbet!

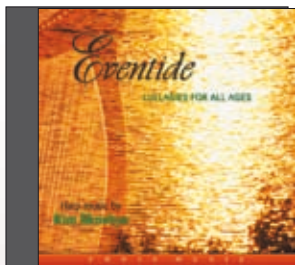
Skift sovepillen ud med en CD!

En god dag starter med en god nats søvn. Afslappende og beroligende musik er et godt og effektivt alternativ til sovemedicin. Musikken giver den ro og afslapning, som er den første forudsætning for at søvnen let og ubesværet kan indfinde sig.

Istedet for at blive irriteret over, at det kan være svært at falde i søvn, kan du lukke øjnene, tage et par dybe åndedrag og lytte til rolige lyde fra naturen og smukke musikalske toner, mens kroppen begynder at slappe af og tankerne følger musikken og falder til ro.

CD: 149,-

Best.nr.: 1165



Kim Skovbye: EVENTIDE

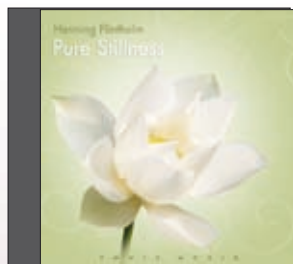
Den perfekte aftenmusik - velegnet til at blive spillet den sidste times tid inden du falder til ro. En afslappende atmosfære er en god "før-sengetid-vane", og "Eventide" er en god musikalsk afslutning på dagen.

Henning Flintholm: Pure Stillness

Vi fortæller godnathistorier for vores børn, når de skal sove. Dette er en musikalsk godnathistorie uden ord for både børn og voksne. Smukke melodier og eventyrlige stemninger - og før man ved af det er man faldet i søvn...

CD: 149,-

Best.nr.: 1304



Niels Larsen: SOV NÅR DU VIL

Hvis du i en periode har svært ved at falde i søvn, er denne CD et meget effektivt værktøj. Man skal virkelig anstrenge sig, hvis man vil høre slutningen af CDen. Niels Larsens beroligende stemme guider dig let og sikkert i søvn med afslappende musik og havlyde i baggrunden.

CD: 149,-

Best.nr.: 1094



MED TALE

En god nattesøvn giver overskud til at modstå stress, irritation og forstyrrelser i hverdagens rutiner!

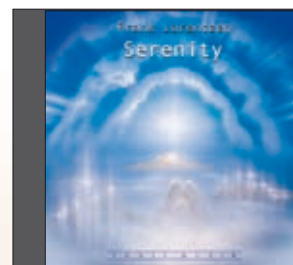
Lad atmosfæren i dit hjem have en positiv indvirkning på dig og din familie - hver dag!

Harmoni i dit hjem

Dit hjem er din rede. Det sted i verden, hvor du kan være dig selv - hvor du kan lade op og samle energi til nye udfordringer. Du kan påvirke dit velbefindende med de rigtige omgivelser. I Kina har man den gamle videnskab Feng Shui og i Indien har man i årtusinder anvendt Vastu Shastra med anvisninger og teknikker til at skabe de ideelle rammer for et godt hjem til glæde og udvikling for de mennesker, der bor der. I vores moderne verden er den rette musik - enten alene eller i sammenhæng med f.eks. Feng Shui - endnu et kraftfuldt redskab til at skabe harmoniske omgivelser til hele familien.

CD: 149,-

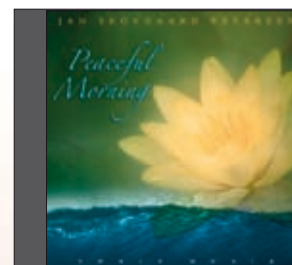
Best.nr.: 1224



Frank Lorentzen: SERENITY
Meditative klangflader spillet bl.a. på store kvartskrystal-syngeskåle. Udstråler meditativ ro og fred, og kan bl.a. anvendes til at rense energierne i et rum.

CD: 149,-

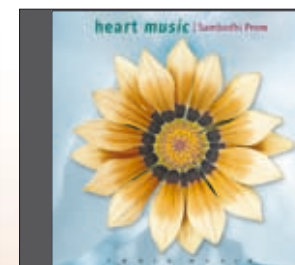
Best.nr.: 1243



Jan S. Petersen: PEACEFUL MORNING
Stille melodier med havbølger i baggrunden skaber en afslappende og fredfyldt atmosfære.

CD: 149,-

Best.nr.: 1244



Sambodhi Prem: HEART MUSIC
Smukke melodier som rører hjertet og nærer sjælen. Den perfekte baggrundsmusik når man har besøg af gode venner eller når familien er samlet.



Fønix Musik hjælper dine børn til lettere indlæring

Specialindspillet, afslappende musik øger børns indlæringssevne og gør indlæring til en leg. Det handler om balance mellem de to hjernehalvdele og om at opnå den ro, der giver adgang til hjernens dybere lag og en bedre hukommelse. Samtidig har musikken den positive bieffekt, at dit barn lærer at slappe af og bliver bedre i stand til at håndtere stress i dagligdagen.

CD: 149,-

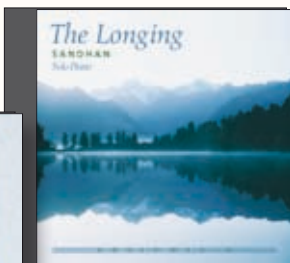
Best.nr.: 1125



CD: 149,-

Best.nr.: 1129

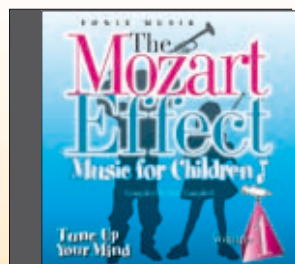
Lau Laursen: GENTLE RAIN
Stille og smuk melodisk musik, der skaber den perfekte stemning til lektielæsning og giver ro og overblik omkring eksamen.



Sandhan: THE LONGING
Smuk solo klaver musik fyldt med klarhed og skønhed. Den helt rette stemning til løsning af matematiske opgaver og til udvikling af logisk tænkning.

Don Campbell: THE MOZART EFFECT I
- Tune up your mind

Specielt udvalgt musik af Mozart, som har en positiv indvirkning ved indlæring, og som stimulerer dine børns intelligens i positiv retning.



CD: 149,-

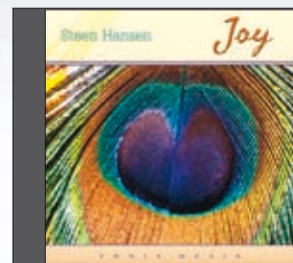
Best.nr.: 1195

Stimuler hjernefrekvensen og
forøg din indlæringskapacitet ved
hjælp af Fønix Musik!

Musik til bilen - bevar overblikket og koncentrationen i trafikken

Det er farligt at være stresset - og det er dobbelt farligt at være stresset i trafikken. Undersøgelser viser, at bilister, der lytter til rolig musik spillet på lav lydstyrke er årsag til færre farlige situationer i trafikken end bilister der lytter til høj og meget rytmisk eller aggressiv musik, medens de kører i bil.

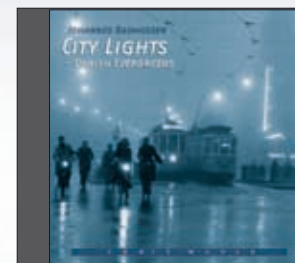
Når du vælger Fønix Musik til bilen, er det vigtigt, at du vælger blandt de mere opløftende og melodiske titler. De 3 titler på denne side er 3 rigtig gode trafik-CDer.



CD: 149,-

Best.nr.: 1257

Steen Hansen: JOY
Opløftende og livsglad musik spillet med guitar som hovedinstrument. Forvandler bilturen til en stressfri oase i en ellers travl hverdag.



CD: 149,-

Best.nr.: 1216

Johannes Rasmussen: CITY LIGHTS
Glad og oplivende musikalske perler, der udstråler lethed og lykke. Musik fra før verden gik af lave.

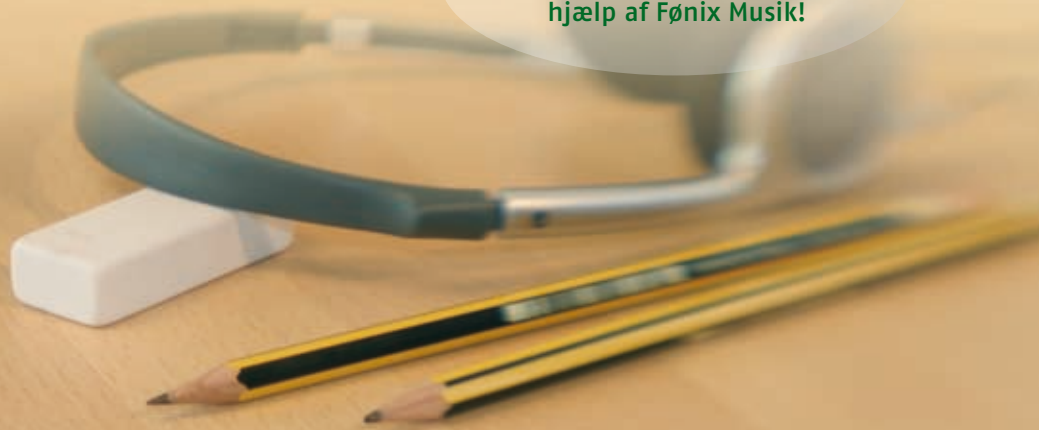


CD: 149,-

Best.nr.: 1250

Bindu: THE RHYTHM OF LOVE
Opløftende musik der gør en glad om hjertet og giver ro i sjælen. Kom veludhvilet frem og undgå stress undervejs.

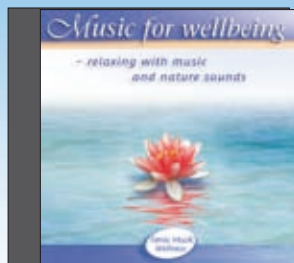
Fønix Musik i bilen øger dit
fokus og din hensyntagen i
trafikken, og så kommer du
oven i købet mere afslappet
frem...



Music for Wellbeing

Musikken til de bedste øjeblikke i dit liv...

Smukke melodier spillet på bl.a. guitar, fløjte, klaver og med afslappende naturlyde i baggrunden. Hver enkelt CD er en musikalsk power-*nap* på ca. en time, som genoplader dine batterier og giver glæde og overskud til at opleve verden med friske sanser.

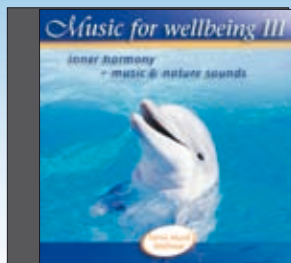


CD: 149,-

Best.nr.: 9010

Music for wellbeing I

Musikken starter blødt og melodisk og bliver langsomt mere og mere meditativ – den perfekte indledning til en dyb afslapning.



Music for wellbeing 3

Indre harmoni. Ren velvære til krop og sjæl. Hav- og delfinlyde imellem musikken.

CD: 149,-

Best.nr.: 9014

Music for wellbeing 2

Gi' slip på din stress! De smukkeste melodier og naturlyde giver den perfekte afslutning på en hektisk dag.

CD: 149,-

Best.nr.: 9011

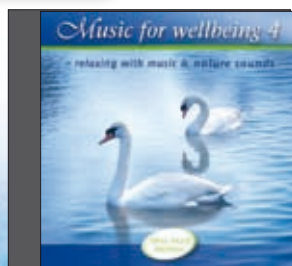


Music for wellbeing 4

Slap af med musik og naturlyde.

CD: 149,-

Best.nr.: 1351



SundMusik

Afslapning, meditation og glæde

SundCentret.dk • SundMusik.dk

Strandvangsvej 6, 3060 Espergærde

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