



avslappning | **wellness**
och inspiration | **music**

2009

THETA

Förord

Musik och ljud har en fantastisk förmåga att påverka vår sinnesstämning och vårt mående i mycket högre grad än de flesta av oss kanske tänker på. Jag brukar säga att "vi blir det vi hör". Hela mitt musikerliv, inte minst de senaste 15 årens arbete med olika typer av avslappningsmusik inom Theta Wellness Music, har mer än övertygad mig om att vår kropp och vårt sinne automatiskt strävar efter att efterlikna känslan i det vi hör, oavsett om vi lyssnar passivt eller aktivt.

Jämför t.ex. hur olika du och din kropp reagerar på ljudet av en vinande motorsåg och koltrastens sång. Eller tänk på hur filmmusik förändrar och förstärker känslan, stämningen och upplevelsen. Det är just musikens funktion att påverka oss, som vi medvetet kan använda för att nå ett specifikt sinnestillstånd, t.ex. för att väcka ett minne till liv med en särskild sång eller få en ordentlig energikick av musik med hög puls och snabbt tempo.

Då är det också lätt att föreställa sig vilken effekt harmonisk och rätt balanserad avslappningsmusik kan ha för vårt välmående, när vi känner oss stressade och längtar efter att få varva ner eller att bara få vara. I dag vet vi att bristen på återhämtning oftare är ett större hot mot ett liv i balans och harmoni, än själva stressen i sig. Vi behöver helt enkelt byta anspänning mot avspänning då och då, för att klara av och också må bra i ett liv med en lite högre växel emellanåt. Att lyssna på harmonisk musik är ett lika effektivt som enkelt och kravlöst medel att nå dit. Det är måbra-medicin som dessutom är njutbar- och helt fri från biverkningar!

Vår nya katalog är ett helt apotek med just sådan måbra-medicin. Vi har dessutom fyllt på med en rad spännande nyheter och därmed utökat vår redan rika repertoar. Till våra populära och välrenommerade "klassiker" inom både musik, coaching och naturljud, har vi även fogat en helt ny musikgenre: vi introducerar Wellness Groove som du kan läsa mer om längre fram i katalogen.



Lika övertygad som jag är om att "vi blir det vi hör", lika säkert vågar jag påstå att här finns något att hämta för var och en som längtar efter enkla och njutbara vägar för skönt välgörande och avkopplande stunder.

Jag önskar dig varmt välkommen att må bra med Theta Wellness Music - i en mer avslappnad värld.

Björn Melander,
vd, producent och musiker

Vår kategorisering kan vara en bra hjälp när du vill hitta musik till ett speciellt ändamål. Se kategoriseringen mer som en nyckel och generell vägvisare än som det rätta svaret. Vår musik passar ofta utmärkt i många fler sammanhang än det vi föreslår och som en ytterligare hjälp kan du även provlyssna på www.theta.se för att hitta din egen musikfavorit.

Förord.....	2
Innehållsförteckning	3
Musik	
Wellness Groove.....	4
Inspiration.....	6
Avkoppling.....	10
Meditation och djupavslappning	14
Artister	16
Wellness Coaching	
Carl Lindeborg.....	18
Christina Divén	19
Anna Skipper	20
Sanna Edhin	21
Mamma och barn	22
Pocket CD	24
George Living	25
Naturljud	26
Relaxtones	27

wellness groove

Härlig musik att umgås med vid många tillfällen, t.ex. när du reser, kör bil, har vänner på besök, jobbar eller bara vill softa hemma. Wellness Groove har ett tydligt markerat beat, men på samma gång ett behagligt tillbakalutat gung. Dynamisk relaxmusik med influenser från såväl world-music som chillout och lounge. .



Yasuragi Lounge

Thomas Edström • JBCD 072 • speltid 62 min

Följ med på en exotisk och härlig musikresa. Västerländska svängande toner mixas med inspirerande österländska solistinstrument från Japan. Resultatet blir en smakfull och exklusiv lounge cd att koppla av och softa till. Japanska instrument: koto, shakuhachi, shamisen. Västerländska toner: trummor, bas, gitarr, synt, blåsinstrument.

Denna cd är framtagen i samarbete med Yasuragi Hasseludden. En plats för stillhet, skönhet och avkoppling. Läs mer på www.yasuragi.se

Down to earth / Early morning / So far so long / Endless flying / Being beside her / Two roses / Sake / A warm summerbeach / Okinawa breezer / Haruna



Global Journey

Tomas Edström • JBCD073 • speltid 58 min

Med Global Journey får du en biljett till en gränslös och exklusiv resa runt jorden. Här möts musikaliska rötter från världens alla hörn. Den jordnära pulsen från tillbakalutat lounge och soft chillout kryddas med spännande instrument och färgstarka melodier från exotiska kulturer. Ur det föds en härligt inbjudanden mix som är både mustig och vilsam på samma gång. Global Journey är en underbart skön och befriande stämningsskapare, samtidigt som den inbjuder till gränslösa upplevelser när du vill lyssna mer aktivt. Oavsett hur du väljer, kan du vara förvissad om att det är en resa du aldrig vill ska ta slut.

This is my dream / Just beyond / Kaa / Most beautiful / Wise river / The world is our mother / Northern light / Slow fire / Bamboo / Storyteller

nyhet!

inspiration

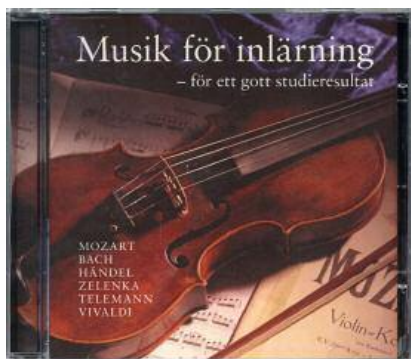
Inspirerande musik som hjälper dig att förstärka din lust, kreativitet och ditt flow, samtidigt som du ökar din förmåga att hålla koncentration och fokus i ett avspänt tillstånd. Musiken som ofta har ett rytmiskt flöde och en framträdande melodi, är en utmärkt stämningsskapare när du t.ex. vill hålla fokus uppe, arbetar eller studerar, plockar hemma, lagar mat, inleder en konferens, under middagen eller som en skön inspirerande start på dagen.



Inre Harmoni I

JBCD 050

En gränslöst vacker samling avslappningsmusik från hela världen. Här får du njuta av den bästa musiken från de främsta artisterna inom genren. Flera av skivorna har vunnit fina priser och sålt i många exemplar världen över. På Inre harmoni I möts tio internationella artister och deras musik vävs samman till en helhet. Musikstyckena flyter i mjuka övergångar in i varandra och fyller dig med lugn och inre harmoni. Total speltid 74 min



Musik för inläring

JBCD 039

Med hjälp av rätt sorts musik hittar du ett tillstånd av avspänd koncentration, vilket är det absolut bästa för ett gott studieresultat. Den lämpligaste musiken för detta syfte har visat sig vara barockmusik i ett lugnt tempo. Musik för inläring innehåller ett urval mjuk barockmusik som är sammanställd med utgångspunkt från många års forskning. De noga utvalda styckena är inspelade med världens ledande symfoniorkestrar.

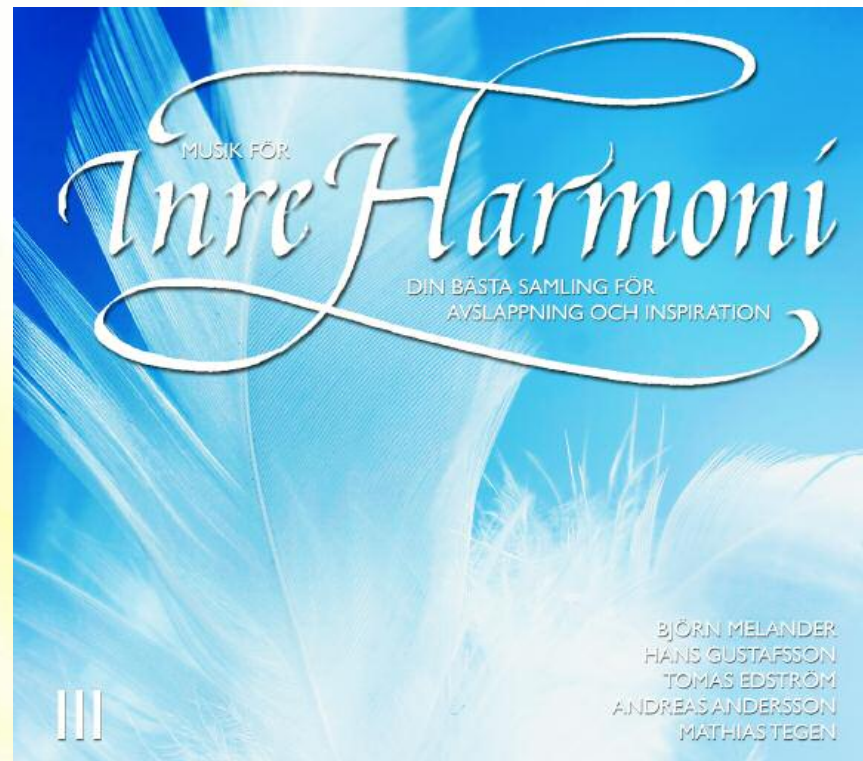
Total speltid 47 min



Drum Medicine

David & Steve Gordon • JBCD 047

Drum Medicine – rytmer som skapar en sensuell pulse-rande stämning och inbjuder dig till den heliga dansen. Suggestiva trumslag tillsammans med indianflöjter och naturens egna ljud sveper dig med in i magins värld. Akustisk gitarr och klaviatur blir till andningspauser i den virvlande ritualen. Låt dig inspireras och omslutas av trummornas trygga rytm. Total speltid 59 min



Inre Harmoni III

JBCD 074 • speltid 63 min

nyhet!

Allt finns samlat på Inre Harmoni – här får du njuta av den bästa avslappningsmusiken med de främsta artisterna inom genren.

Inre Harmoni III ger dig en härlig samling musik, skriven och framförd av några av våra främsta artister. De rika nyanserna och spännvidden i den självfullt inspirerande musiken är sammanflätad i ett välbalanserat jämnt och behagligt flöde. Underbar att njuta av antingen du söker kreativ stimulans eller vill ha en avspänd stämning för att komma ner i varv.

Lyssna och njut!

Sundance / Treasure of promises / Beautiful memories / Blue sky / Morning dew / Shimmering lake / Eastern harmony / From above / Serenity / Fly with me / Daylight



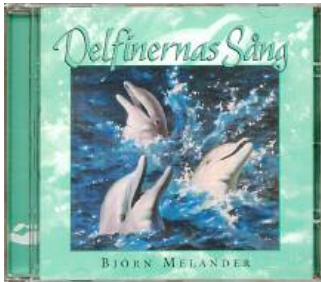
Feng Shui

Chinmaya Dunster • JBCD 048

Den här skivan tar dig bortom längtan och drömmar och väcker din skaparkraft till liv.

I lugna, vilande toner finner du stillhet och ro. Indiska stränginstrument tillsammans med keltisk harpa, flöjt och gitarr bildar mjuka, melodiska slingor. Chinmaya Dunster vill med sin musik förmedla de allra vackraste och heligaste tonerna från öst.

Det här är musik som väcker själen till liv och skapar harmoni omkring oss. Total speltid 46 min



Delfinernas sång

Björn Melander • JBCD 006

Delfinernas sång är en fantastisk inspelning där du får möta delfinernas fascinerande sång i harmoni med lugna, underbara toner från harpa och flöjt. Delfinernas sång lämpar sig ypperligt för avslappning och meditation och i alla andra sammanhang där man vill åstadkomma en inspirerande men ändå en lugnande och rogivande effekt. Tag kontakt med delfinernas medvetande och låt dig fyllas av deras glädje och lekfullhet. Mer än 50 000 ex sålda i Sverige.

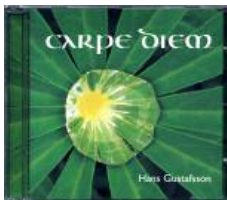
Total speltid 70 min



Panflöjtens drömande toner

Doru Apreotesei • JBCD 023

Panflöjtens förföriska drillar målar ett skimrande landskap som ramas in av stilla toner från piano, harpa och klaviatur. Musik som reflekterar passion, helhet och harmoni. För Doru är musikskapandet som kärleken och lusten till livet! Total speltid 49 min



Carpe Diem

Hans Gustafsson • JBCD 045

Hans Gustafsson är en mästare på att översätta naturens skiftande tonlägen till musik. Njut av de skira tonerna från piano, gitarr och harpa och låt de mjuka rytmerna ge din dag en behaglig puls.

Total speltid 63 min



Dream Weaver

Doru Apreotesei • JBCD 046

Dream Weaver är fylld med sköna gungande rytmer av exotiska trummor och uppfriskande toner från en magisk panflöjt. Här visar Doru sin unika förmåga att väva samman rogivande och rytmiska toner till en upplyftande helhet.

Total speltid 54 min



Piano dreams

Doru Apreotesei • JBCD 060

En härlig blandning av rena och inspirerande melodier som fyller våra drömmar med hopp, ger dom kraft och får oss att sväva högt uppe bland molnen. En upplyftande känsla, spetsad med lekfullhet som bara pianovirtuos Doru kan leka fram ur sitt piano. Underbar att lyssna till när du vill ha en lugn och inspirerande stund. Doru är högt uppskattad för den passion, lekfullhet och harmoni hans musik reflekterar. Följ med på en magisk och romantisk pianoupplevelse!

Total speltid 69 min

"A perfectly natural and coherent patchwork, leaving me astounded, waiting for Dorus next musical surprise - a world of chance meetings and exchanges through the revolving door between Indo and European music."
Vasile Sirlu - Music Director EURODISNEY, Paris



Spring of love

Hans Gustafsson • JBCD 055

Hans Gustafsson har succéer som Carpe Diem och Silverfjärden bakom sig.

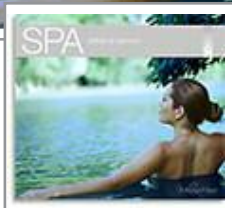
Med en känsla av glädje och liv fyller hans musik oss med bilder av källsprång, sprudlande natur och skön vila. Som en lisa för själen hör vi piano, klaviatur och flöjt strömma samman i kärlekens källa - Spring of Love. Total speltid 69 min

"Tonerna lockar till ro, eftertanke, meditation och vila."
(Alternativt Nettverk)

Visste du att lugn musik fungerar som en avstressare som påverkar både andningsfrekvensen och hjärtrytmen. Det i sin tur påverkar både hormonsystemet och immun- och nervsystemet. Det så kallade lugn- och rohormonet, oxytocin, frisätts och då minskar halterna av stresshormoner och känslan av välbefinnande ökar.

avkoppling

I den här kategorin hittar du harmonisk musik som passar utmärkt när du vill hämta andan, komma ner i varv och på ett enkelt sätt skapa en stressfri zon. Musiken som ofta har en puls runt 60 slag per minut, hjälper dig att lättare slappna av och ger en lugn och rofylld stämning, hemma, på jobbet, i skolan, vid massage eller när du själv vill dra ner på tempot, landa i kroppen, stanna upp och bara vara i ditt inre lugn.



SPA – stillhet & harmoni

JBCD 067 • speltid 64 min

Öppna dörren och kliv in i stillhetens rum. Koppla av med bara dig själv som sällskap. Sjunk ner i ett varmt bad med tända ljus eller kryp upp i favoritfåtöljen med en kopp varmt te. Finn stillheten i din vardag. Du möts här av vacker stillsam och avkopplande musik som vävs ihop till en lugn och harmonisk helhet. Ljudet från de mjuka havsvågorna förstärker närheten till vattnet och naturen.
Instrument: piano, gitarr, keyboards, stråkar, percussion och chimes

Morning Light / Secrets of Pearls / Deep Blue / Peaceful Mind / The Awakening

SPA – stillhet & harmoni Pocket CD

WM001 • speltid 23 min

1. Morning Light 2. Peaceful Mind 3. Deep Blue

Yasuragi – Glädjens källa

JBCD 070

Likt en ljummen vind som sätter vindspelet i sakta rörelse förmedlar de japanska instrumenten koto, shakuhachi och shamisen en vilsam och ren känsla. Låt sinnet få komma till ro. Lyssna till den stillsamma musiken och de harmoniska österländska tonerna. Finn din inre harmoni.

Yasuragi betyder inre ro och harmoni.

Total speltid 61 min

Denna CD är framtagen i samarbete med Yasuragi Hasseludden. En plats för stillhet, skönhet och avkoppling. Läs mer på www.yasuragi.se



Clear stillness

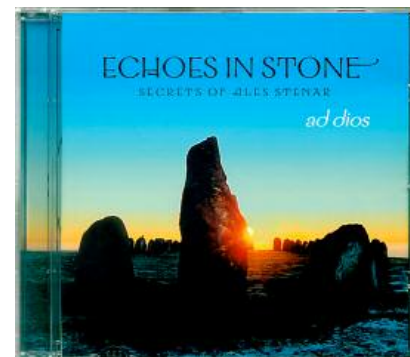
Peter Jansson • JBCD 063

Inspirerande och vacker avslappningsmusik på akustisk gitarr. Nominerad till bästa album vid 2004 Grammy Awards.

Peter Jansson är idag en av de främsta gitarristerna i USA. Med en unik och personlig stil skapar han finstämd, varierande och melodiös musik med sin akustiska gitarr.

A clear stillness utstrålar en härlig blandning av inspiration, kreativitet och lugn på ett levande, berikande och vackert sätt. En otroligt vacker och inspirerande skiva som får dig att må bra och förhöjer stämningen under dagen.

Total speltid 44 min



Echoes in stone

ad dios • JBCD 056

I ett musikaliskt gränsland förflyttas du i såväl tid och rum till undersköna toner av piano och flöjt. Ljusa möten där solen och sjärnbilderna vägleder oss och ger perspektiv på tillvaron.

Total speltid 58 min

"Piano, harpa och flöjt i mycket skönt och vilsamt samspel. Perfekt att sätta på efter en jobbig dag." (Expressen/EGO)

En lugn stund (Pocket-CD) PCM 001

En paus mitt i brusande livet. En stunds lugn och ro, för reflektion, eftertanke och återhämtning. Vacker avkopplande och inspirerande musik hjälper dig att slappna av, för att sedan ge dig ny kraft och energi. Total speltid 23 min

En stämningsfull stund (Pocket-CD) PCM 002

Avkopplande och fin vinterinspirerande musik som gör det enkelt att ta en paus i vintermörkret och få förnyade krafter. Perfekt som julklapp! Total speltid 21 min

En kärleksfull stund (Pocket-CD) PCM 003

En stund för dig själv eller tillsammans med din älskade. En stund för närhet, öppenhet och eftertanke. Fantastisk vacker och romantisk musik hjälper dig att slappna av och lyssna – inåt eller till din älskade. Total speltid 22 min





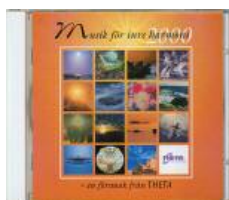
Inre harmoni II

Samling • JBCD 057

Allt finns samlat i Inre Harmoni II - en gränslöst vacker samling avslappningsmusik från hela världen.

Här får du njuta av det bästa från de främsta artisterna inom genren.

Musiken är hämtad från prisbelönta skivor som har sålt i miljontals exemplar världen över. På Inre harmoni II möts de bästa artisterna och deras musik vävs samman till en helhet. Total speltid 74 min



Musik för inre harmoni 2000

Samling • JBCD 041

Denna samlings-CD innehåller totalt 14 låtar ur Thetas unika repertoar. Här finner du musik som under hela 73 minuter(!) skänker dig både njutning och skön avslappning, ett utmärkt tillfälle för alla att bekanta sig med den musik som kännetecknas av hög kvalitet från svenska Theta WellnessMusic.

Total speltid 73 min



Morgon, middag, kväll (3-CD)

Samling • JBCD 043

Musiken på Morgon, middag, kväll hjälper dig att skapa en positiv och harmonisk atmosfär från morgon till kväll. Samlingen innehåller avslappningsmusik med några av landets främsta artister inom genren. Uppdelningen på tre cd-skivor gör det enkelt att plocka fram just den stämning som du behöver för stunden.

Total speltid 2 tim 15 min



Eden

Björn Melander • JBCD 040

Välkommen till Eden, en musikalisk vandring i det underbara paradiset där mjuka toner förenas med ljuvlig fågelsång och naturens förförande grönska. Eden är en härligt vacker komposition av Björn Melander där flöjt, gitarr och harpa möts och blommar av liv. Inspirerande musik som skapar en mycket stämningsfull och upplyftande atmosfär.

Total speltid 59 min

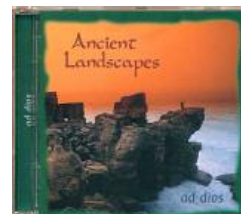
"1st Runner-Up Best New Age Album, 2002" (COVER Award)



Aquatica

ad dios • JBCD 034

Sedan urminnes tider har människan fascinerats av vatten och ständigt sökt dess hemligheter. På Aquatica tar ad dios dig med på en förtrollande färd där du möter allt från den porlande bäckens mjuka melodier, till det djupa havets mäktiga toner. Följ med och låt dig inspireras av vattnet i alla dess former. Musiken förmedlar en rikedom av fantasi och omsluter dig i ett hav av lugn. Total speltid 48 min

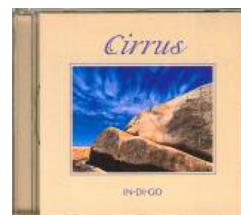


Ancient Landscapes

ad dios • JBCD 031

Ancient Landscapes är en hyllning till den forna människans respekt och vördnad för naturen och dess väsen. I tonsatta bilder återger ad dios det mytomspunna keltiska landskapet och låter oss möta urkraftens tidlöshet. En underbar kombination av harmoni och mystik.

Total speltid 44 min



Cirrus

IN-DI-GO • JBCD 036

Med mjuka nyanser av piano, klaviatur och flöjt tar Cirrus dig med på en fantastisk resa in i molnens sagolika värld tillsammans med musikerna Jens Andreasson och Bengt Wittje

Total speltid 50 min

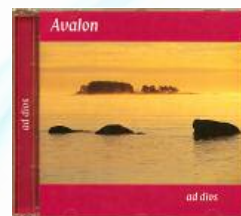


Silverfjärden

Hans Gustafsson • JBCD 032

I Silverfjärden speglas den renhet och friskhet som vilar i naturens hjärta. En stämningsfull flöjt förenar sig sällsamt med mjuka rytmer och klara toner från piano och klaviatur. Upplyftande melodier som sprider glädje och harmoni.

Total speltid 52 min



Avalon

ad dios • JBCD 030

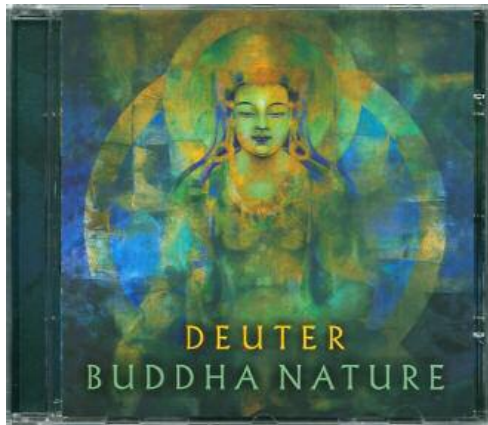
De uråldriga keltiska myterna får nytt liv genom de magiska kompositionerna på Avalon. ad dios tar dig med på en vandring där svunna tider får nytt liv. Genom de magiska kompositionerna på Avalon är de uråldriga keltiska myterna tonsatta. Det är musik med färgstarka och vackra melodier som berör ditt innersta.

Total speltid 55 min

Har du tänkt på att regelbunden återhämtning i vardagen är en underbar present till din kropp. Det är då den bygger upp, restaurerar och vitaliserar sig

meditation och djupavslappning

Denna stillsamma, nästan svävande musik är den mest effektiva när du behöver hjälp att komma ner i djup avslappning och flytta din uppmärksamhet inåt. Tack vare sin låga puls och utan någon egentlig rytm, stödjer musiken den djupa vilan. Därför passar den ypperligt till meditation, massage och andra kroppsbehandlingar eller som bakgrund till inre resor och långsamma rörelseövningar som t.ex. qigong och yoga.



Buddha Nature

Deuter • JBCD 054

Buddha Nature bjuder in dig till det allra heligaste av österländsk visdom.

Från finstämda toner av stråkar, harpa och flöjt strömmar ett själsligt lugn som tillsammans med vackra naturljud bilar en omfattande helhet. Deuter vill inspirera oss att lära känna de många olika aspekterna av Buddha och genom sin musik förmedla den österländska visheten.

En härlig skiva att slappna av till, ge massage eller bara njuta till.

Total speltid 56 min



Light and Up 1

Björn Melander • JBCD 003

Mjuka melodier från flöjt och klaviatur ackompanjerar av lugna havsvågor.

De smekande harmonierna är som underbar balsam för själen.

Avkopplande, meditativ och inspirerande.

Utmärkt vid terapeutiska behandlingar där man vill skapa en stillsam och meditativ atmosfär.

Total speltid 60 min



Light and Up 2

Björn Melander • JBCD 004

Panflöjt och klaviatur flödar fantasifullt i vackert klingande färgnyanser.

Tillsammans med orrspel och andra ljud från naturen bildar de en ljusfylld målning med toner.

Bra vid terapeutiska behandlingar där man vill skapa en inspirerande och upplyftande atmosfär.

Total speltid 60 min



Light and Up 3

Björn Melander • JBCD 005

Underbara toner från harpa och klaviatur tillsammans med naturens egna ljud tar dig med på en förtrollande resa i naturens oändliga skönhet.

En mycket uppskattad cd vid terapeutiska behandlingar av alla de slag där man vill skapa en trygg, harmonisk och berikande atmosfär.

Total speltid 60 min



Garden of the Gods

Deuter • JBCD 051

Garden of the Gods – ett tidlöst mästerverk av fascinerande himmelsk musik som sprider en fridfull stämning och uttrycker en kärlek till livet.

Deuter, är varmt uppskattad för sin unika musik fylld av själslig stillhet, här tillsammans med den enastående sångerskan Annette Cantor. Vackra flöjttoner smälter samman med den "ordlösa", änglalika rösten och tar oss till himmelska höjder. Total speltid 59 min



Healing Waters

Dean Evenson • JBCD 049

Finstämda toner från flöjt, harpa och gitarr tar dig till en värld fylld av mjuka vågor och virvlande vattenflöden. Låt den smekande musiken svepa in i ditt hjärta och hela dig till ro. Dean Evensons nyckel till framgång är att komponera inlevelserik musik som rymmer stor ödmjukhet och livsglädje. Hans lustfyllda musikstycken ger dig en helhetsupplevelse av välbehag, avkoppling och rekreation. Underbart följ-sam musik vid kroppsbehandlingar. Total speltid 62 min



Moder Jord

Björn Melander • JBCD 021

En musikalisk hyllning till Moder Jords ära där du får möta hennes kraftfullhet och skönhet. Upplev jordehjärtats lugnande rytm som flätas samman med berättande toner från klaviatur, gitarr och didgeridoo. Res sedan vidare genom ett fantastiskt ljudcollage med naturens och årsväxlingarnas egna rogivande ljud.

Total speltid 73 min



Valarnas sång

Björn Melander • JBCD 022

Genom att lyssna på Valarnas Sång får du en känsla av valens storhet och får ta del av den visdom den bär. Valljuden, som kommer från späckhuggare i frihet, harmonier gripande vackert med varsamma toner från tvåflöjt och klaviatur.

Valarnas Sång passar utmärkt när du vill varva ner, meditera eller bara vila.

Total speltid 73 min

Visste du att det kinesiska tecknet för medicin
ursprungligen kommer från tecknet för musik.



Björn Melander

Björn Melander är en av de ledande artisterna inom genren med en lång rad uppmärksammade produktioner bakom sig. Han komponerar, producerar och ger ut sin egen och andra artisters musik med stor framgång, både i Sverige och internationellt.

Björn är mycket uppskattad för sin konst att komponera sköna, långsamma, nästan magiskt suggestiva toner som skänker både njutning och skön avkoppling.



David och Steve Gordon

Bröderna David och Steve Gordon från USA sökte sig ofta under sin uppväxt till de vackra och rogivande omgivningarna i Sequoias naturreservat. Trots sin klassiska musikskolning blev det naturfolkens trummor och flöjter som lockade. Tillsammans leder de oss rakt in i en betagande värld av förförande rytmiska toner.



Deuter

Deuter är en eldsjäl som skapar gudomlig musik mitt i naturen omgiven av exotiska fåglar och prärievargar. Från sin studio ser han, genom stora glasfönster, rakt in i New Mexicos urskog. Med instrument från världens alla hörn komponerar han unik musik fylld av sköna, mjuka och magiska toner.



ad dios

Den framgångsrika duon Jens Andreasson & Mikael Dahlberg skapar tillsammans tidlösa kompositioner om svunna tider och keltisk mytologi. Musiken förmedlar en rikedom av fantasi och är en hyllning till den forna människans respekt för naturen och dess väsen. ad dios har komponerat, spelat och producerat tillsammans under många år och har ett brett musikaliskt register. Deras musik är en spännande kombination av harmoni, magi och mystik.



Peter Janson

Peter Janson är idag en av de främsta gitarristerna i USA. Med en personlig stil skapar han finstämd, variationsrik och vacker melodiös musik med sin akustiska gitarr. Hans musik utstrålar både inspiration och ett genuint lugn. Peter Janson tar sig an sin akustiska gitarr på ett originellt, sofistikerat och inlevelsefullt sätt vilket ger oss musik som verkligen berör på djupet.



Chinmaya Dunster

Chinmaya Dunster har sitt ursprung i England, men lever och skapar idag sin fantastiska musik i Indien och på ön Maui, Hawaii. Efter att han studerat den kinesiska konsten Feng Shui under många år vill han med sin musik förmedla de allra vackraste och heliga tonerna från öst. Hans sköna musik väcker själen till liv och skapar harmoni omkring oss.



Hans Gustafsson

Hans Gustafsson är en av våra stora svenska artister. Han har komponerat och spelat under många år med klaviatur som huvudinstrument. Inspiration hämtar han från naturen och genom att lyssna på all sorts musik. Hans kompositioner andas frihet, dröm och närvaro med en behaglig puls. Musik för alla sinnesstämningar. Den sköna musiken frammanar trolska naturbilder och lockar fantasin



Tomas Edström

Norrlänning med härlig rytmkänsla.

Tomas är artisten bakom Thetas nya storsäljare som Global Journey, Yasuragi lounge och Yasuragi Glädjens källa. En norrlänning som numera är bosatt i Angered.

Tomas inspireras av allt från tystnaden till vackra klanger, midnattsljuset och naturen. Från studion där han skapar sin musik njuter han av utsikten över Vättlefjäll.



Andreas Andersson

Andreas skapar musik som ger en unik lätthet, enkelhet och harmoni. Inspirationen finner han ute i naturen bland skärgårdsklipporna och i skogen. Andreas lyckas där fånga upp en naturkänsla som han sedan översätter i toner, gärna både på piano och på keyboards. Andreas otroligt inspirerande och lättsamma sätt att skapa avkopplande musik får de allra flesta att bara njuta!



Mathias Tegen

Mathias musik är en spegel av Siljans vackra vyer, med skogklädda berg, vidsträckt vatten och naturskön omgivning. Vid sidan om sitt passionerade musikskapande arbetar Mathias även som terapeut.

Tydliga kännetecken för hans tonkonst är vackert känsliga melodier som med skön närvaro bjuder till inspiration och harmoni.



Doru

Doru har en unik förmåga att väva samman rogivande och rytmiska toner till en härligt upplyftande helhet. Hans musik reflekterar passion, lekfullhet och harmoni. För Doru är musikskapandet som kärleken och lusten till livet. Det avspeglar sig också i hans produktioner som är fyllda med musik för kreativitet, inspiration och avslappning.

Doru har en gedigen utbildning vid musikhögskolan i Rumänien. Han spelar flera instrument och arbetar som kompositör, studiomusiker och pianist.



Dean Evenson

Dean Evenson är en sann visionär inom sin musikaliska genre. Som musiker och kompositör skapar han kreativa mästerverk där vi får lära känna hans djupa kärlek till naturen och vår planet. Hans vackra musik vibrerar av en innerlig värme och bjuder musikälskare världen över på härliga stunder av fridfullhet och ro.

wellness coaching mental träning, coaching, guidad avslappning

Ibland kanske det inte känns helt lätt att slappna av eller på egen hand nå ett mål du satt upp. Då kan det vara både skönt och värdefullt att bli vägledad, stöttad och peppad av en coach. I denna kategori finns ett rikt urval guidade träningsprogram för flera olika områden där du vill berika ditt liv, öka ditt välmående och nå dina mål. Många av skivorna är utformade så att du kan välja mellan både korta och lite längre träningsprogram.



nyhet!

Din möjlighet NU!**- från tanke till verklighet**

Carl Lindeborg • JBCD 076

Total speltid 70 min

Känner du dig frustrerad över att dina drömmar, idéer och projekt aldrig blir av? Har du svårt att komma till skott eller kör du ofta fast? Brukar du ivrigt och entusiastiskt påbörja nya projekt som sedan bara rinner ut i sanden?

Vare sig du vill förändra en vana, för-

verkliga ett projekt, ändra något i din livsstil, utveckla en ny förmåga eller genomföra något annat du drömt om, får du här en möjlighet att verkligen lyckas. Carl Lindeborgs genomtänkta och välfungerande verktygslåda är fylld med praktiska tips, frågor att fundera över, visualiseringsövningar som ger dig nya insikter och perspektiv – allt för att du ska maximera chanserna att realisera det du drömmer om.

Precis som framgångsrika idrottsmän lär du dig att väcka motivationen, obegränsa dig själv mentalt och verkligen genomföra det du bestämt dig för. Istället för att upprepa din historia tar du avstamp i nuet och lägger fokus på din framtida potential. I takt med att Carl Lindeborg guidar dig genom din mentala förberedelse, får du möjlighet att själv skapa vision, mål och handlingsplan, finna utrymmet som krävs, uppgradera din självbild och mycket, mycket mer. I fyra steg uppdelat på 12 spår, som du kan lyssna på stegvis och återkomma till flera gånger, maximerar du dina möjligheter att verkligen lyckas med din förändring. Flera av spåren kan med fördel användas som ljudbok t. ex. under resan till och från jobbet, medan du tar en promenad, reser, lagar mat etc.

Carl Lindeborg är civilekonom från Handelshögskolan i Stockholm och har en bakgrund som managementkonsult vid McKinsey & Co. Han är certifierad NLP Master Practitioner och utbildad i kommunikation, gruppdynamik och stresshantering. Carl Lindeborg har bland annat varit krönikör i Affärsvärlden, programledare på ZenTV och gästföreläsare vid Harvard Business School och författare till boken "Ditt briljanta jag". Han är idag en flitigt efterfrågad föreläsare, coach och skribent.

**Lär dig slappna av**

Christina Divén • JBCD 008

Med hjälp av cd:n lär du dig att släppa spänningar och stress för att få mer energi och ork. Under sakkunnig vägledning får du hjälp att hitta ett avslappnat tillstånd. Specialkomponerad musik för avslappning tillsammans med lugna havsvågor bildar en rogivande bakgrund. Total speltid 45 min

**Lär dig meditera**

Christina Divén • JBCD 037

Lär dig meditera vägleder dig steg för steg in i en djup avslappning där du bl.a. lär dig att vila effektivt, lyssna på din intuition och fylla dig själv med kraft. Total speltid 45 min

**Somna gott**

Christina Divén • JBCD 029

Med Somna gott får du hjälp att somna lätt och sova gott under hela natten. Under sakkunnig vägledning får du träna dig i att varva ner och slappna av, så du kan förbättra din sömnkvalitet och få den välbehövliga återhämtningen en god nattsömn ger. Total speltid 62 min

5 minuter avslappning

Christina Divén • JBCD 035

Unna dig fem minuter och få förnyade krafter för resten av dagen! Du får hjälp att slappna av och lösa upp spänningar och stress.

Specialkomponerad musik tillsammans med lugna havsvågor förstärker upplevelsen av avslappning. Med hjälp av övningen och musiken får du en stunds effektiv vila, samtidigt som du ökar koncentrationen. Total speltid 30 min



Christina Divén är en välkänd föreläsare och konsult i personlig utveckling, med tjugo års samlad erfarenhet inom stresshantering och avslappning. Christina är mycket uppskattad för sin förmåga att skapa en trygg och inspirerande atmosfär, där det är lätt att se möjligheter bortom begränsningar. Hon betonar känslans och fantasins vikt för vår utveckling.

Hjärnan tror på sina egna tankar – vad sägs om att välja en skön och nyskapande...



Slappna av

JBCD 065

Slappna av och bli av med stressen hjälper dig att på ett enkelt och praktiskt sätt bli av med stressen och bli mer avslappnad. Du blir också lugnare och kan njuta mer av ditt liv.

En behaglig röst vägleder dig steg för steg till ett avslappnat tillstånd så att du kan ge dig själv mer ork och energi. Efter miniPausövningen följer skön avslappnande musik att koppla av till. Total speltid 50 min



Somna Gott

JBCD 066

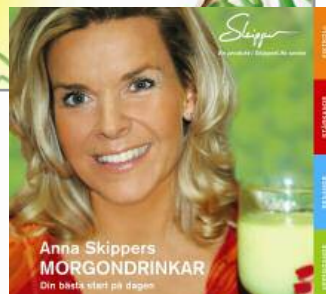
Somna gott och få en god nattsöm hjälper dig på ett enkelt och effektivt sätt genom avslappning bli lugn och komma till ro. När du blir lugnare och mer avslappnad kommer du att märka att du får lättare att somna och att du även får en bättre sömnkvalitet.

En behaglig röst vägleder dig steg för steg så att du kan slappna av och somna gott. Efter miniPausövningen följer skön avslappnande musik att somna till. Total speltid 60 min

DinViktCoach (2 CD)

Anna och Olof Skipper • JBCD 064

Vill du hitta "ditt bästa jag", där du mår och presterar bra samtidigt som du njuter av livet? Din Viktcoach innehåller lättillgängliga coachingtips, mentala träningspass och effektiva avslappningsövningar. Övningarna är framtagna av Anna i samarbete med den välkände coachen Olof Skipper. På ett enkelt, inspirerande och motiverande sätt hjälper Anna och Olof dig att ändra på dina tankemönster och vanor och du kan börja redan i dag. Total speltid 122 min



Anna Skippers Morgondrinkar

74824 (Bok)

Anna Skippers Morgondrinkar är en härlig och inspirerande bok på 54 sidor. Fylld av goda och inspirerande morgondrinkar. Anna vill med boken ge oss kunskap som leder till ett rikare och hälsosammare liv. Morgondrinkarna är därför uppiggande, renande, stärkande eller viktbalanserande. I boken finner du även bra och konkreta råd och tips från Anna.



Lär dig Qigong

Christina och Gunnar Norberg • JBCD 052

Qigong är en metod för att öka vår livskraft genom att stärka kropp och själ. De enkla Qigong-rörelserna hjälper dig att lösa upp spänningar och blockeringar samt att mjuka upp musklerna i kroppen. På skivan får du tydliga instruktioner som tillsammans med mjuk avslappningsmusik tar dig igenom de olika rörelserna. Utförligt bildhäfte med de olika rörelserna medföljer. Total speltid 50 min



Din inre kraft

Sanna Ehdin • JBCD 069

Vardagen innehåller många stressmoment som splittrar oss och tar av vår energi. Med fem enkla övningar som banar väg till större glädje och kraft i ditt liv, hjälper Sanna Ehdin dig att varva ner i nuet och få ett mer nyanserat och positivt förhållningssätt till yttre och inre störande faktorer i vardagsbruset. Genom att regelbundet stanna upp och göra dessa övningar kan du lättare återhämta dig och få ny kraft och energi. Du blir mer närvarande i det du gör och får distans till dina problem. Sinnet blir mer positivt och du förbättrar din arbetsförmåga. Stillsam musik ger en harmonisk helhet till övningarna. Total speltid 70 min

"Ju mer du är i dig själv, desto mer stärker du din självkänsla och din inre kraft. Det är välgörande för både kropp och själ." Sanna Ehdin

Sanna Ehdin är fil. dr i immunologi och verksam som fri forskare, föreläsare och författare till sju böcker som sålt i närmare 600 000 exemplar. Fem av böckerna finns också översatta till andra språk. Sedan 1991 har hon ägnat sig åt självläkning och systemhälsa, vilket innebär att se till helheten och sambandet mellan kroppen, tankar, känslor, själen och hälsan. Sanna anlitas som expert och konsult i dessa områden och medverkar ofta i tidningar, tv och radio.



Relax

Annika Lagerstrand • JBCD 071

En efterlängtat avslappningsskiva för ungdomar och tonåringar! Relax innehåller flera sköna vägledda visualiseringsövningar, fysisk och mental avslappningsträning och härlig avkopplande lounge-musik. Med hjälp av övningarna kan du minska smärta, t.ex. huvudvärk och magont. Skivan är också toppen att ta till om du har svårt att somna, behöver bli av med stress, lätta på trycket eller bara släppa kraven och ta det lugnt – "time for chillout", helt enkelt. Lyssnar du regelbundet får du också lättare att koncentrera dig och bli mer effektiv och fokuserad. Total speltid 62 min

Annika Lagerstrand är sjukgymnast sedan 30 år. Som barnsjukgymnast sedan 20 år använder hon ofta avspänning, som en viktig och beprövad välfungerande metod, för att behandla barn och ungdomar med huvudvärk, magont och insomningsproblem.

Manus: Annika Lagerstrand

Inläsning: Anna Östlund

Musik: Tomas Edström, Andreas Andersson,

Hans Gustafsson, Doru Apreotesei, Björn Melander

Intro / Stranden / Borgen / Berget / Snabbavspänning / Progressiv avspänning
Avkopplande Lounge musik: Down to earth / Jazzy / So far so long

wellness coaching: mamma och barn

Både som blivande och nybliven mamma är det viktigt att ge sig tid att hinna koppla av och varva ner. Även barnen mår bra av en lugn stund under dagen som motvikt till aktiviteter och lek. Slappna av och lyssna gärna tillsammans.



Avslappning för blivande mammor

Christina Divén • JBCD 038

Avslappning för blivande mammor hjälper dig att känna större trygghet inför förlossningen samt i din nya roll som mamma. I ett avslappnat tillstånd reduceras upplevelsen av smärta genom att kroppen producerar endorfiner som är naturens egen smärtlindring. Specialkomponerad musik för avslappning tillsammans med ljudet av lugna havsvågor bildar en rogivande bakgrund till de guidade övningarna. Total speltid 40 min



Amningsro

JBCD 062

Amningsro hjälper dig att skapa en rofylld och avspänd atmosfär när du ammar. Skivan har först en kort inledning med några tips inför amningen och övergår sedan i mjuk och rogivande avslappningsmusik framförd av bl.a Peter Jonson, Tommy Kaså, Hans Gustafsson m fl.

Framtagen i samråd med barnmorskor från BB, förlossning samt barnmorskemottagningar. Total speltid 59 min



Lek med delfinerna

Christina Divén • JBCD 028

Avslappning för barn innehåller två 15 minuter långa fantasiresor som hjälper barnet att slappna av och att stärka sin självtillit. I bakgrunden hörs rogivande musik tillsammans med delfinsång och lugna havsvågor. Kan användas både hemma och i barngrupp.

Framtaget i samråd med Lou Rossling, förskollärare och föreläsare med barns kreativitet som specialitet. Total speltid 60 min



Regnbågslandet

Lou Rossling • JBCD 053

I fantasins värld är allt möjligt. Avslappning för barn är en serie fantasiresor som vänder sig till barn mellan cirka 3-9 år. Syftet är att ge barnen en stunds avkoppling, stärka deras självförtroende och öka deras trygghetskänsla. Avslappning för barn innehåller två fantasiresor; "Regnbågslandet" och "Den magiska grytan".

Till specialkomponerad musik ledsagas du in i fantasins värld där allt är möjligt. Total speltid 60 min



Magiska lådan

Anna Östlund • JBCD 075 • speltid 74 min

nyhet!

Magiska lådan är en uppföljare till våra tidigare populära barnavslappningsskivor. Precis som i föregångarna guidas barnet in i trygga och harmoniska världar. Under vägledning av Anna Östlunds varma och inlevelsefulla röst, får barnet en rofylld möjlighet att koppla av och varva ner inför sömn eller vila. Barnet får samtidigt utveckla sin egen fantasi och stärka känslan av trygghet och självtillit.

Fantasiresan "Mysiga skogen" hjälper barnet att stegvis komma till ro och somna lugnt och skönt, medan Magiska lådan fungerar bäst för avkoppling och vila.

Den specialskrivna bakgrundsmusiken finns även som separata spår och kan t.ex. spelas som en rogivande fortsättning på fantasiresorna.

Till cd:n ingår också ett bokhäfte, där resorna är illustrerade med både text och bild.

wellness coaching: pocket-cd miniPaus

miniPaus För dig som vill ha en praktisk och tidsbesparande tillgång till en coach som du kan bära med dig i fickan, är våra pocket-CD ett utmärkt val. Med miniPaus lär du dig att slappna av och stärka din motivation. Pocket -cd:n spelas i alla vanliga CD-spelare med utdragbar släde eller synligt nav.



En bra start på dagen

George Living • MPP 001

Morgonstund har guld i mun! Har du någon gång vaknat och känt att det är fel på din partner, på ditt jobb, på din kropp? Har du sedan vaknat upp en annan dag och känt att du trivs med din partner, ditt jobb, dig själv? Vad beror detta på? Din inställning, din känsla? miniPaus hjälper dig att hitta rätt känsla så att du får en så bra start på dagen som möjligt.

En behaglig röst hälsar dig välkommen till en ny dag och leder dig genom en enkel och härlig morgonövning. Specialkomponerad musik bildar en rogvande bakgrund. Total speltid 9 min



Prioritera rätt och få mer gjort

George Living • MPP 002

Svårt att hinna med och samtidigt njuta av livet?

miniPaus är en enkel och effektiv metod som lär dig att prioritera bättre, säga nej och samtidigt hinna med att göra det du tycker är kul.

En behaglig röst hjälper dig att slappna av och fokusera på det som är viktigt för dig. Specialkomponerad musik bildar en rogvande bakgrund.

Total speltid 12 min



Slappna av - och bli av med stressen

George Living • MPP 003

Svårt att slappna av? Stressad i din vardag?

miniPaus hjälper dig att på ett enkelt och praktiskt sätt bli av med stressen och bli mer avslappnad. Du blir också lugnare och kan njuta mer av ditt liv. Du kommer även märka positiva förändringar på flera områden i ditt liv när du blir mer avslappnad.

En behaglig röst vägleder dig steg för steg till ett avslappnat tillstånd så att du kan ge dig själv mer ork och energi. Total speltid 11 min

miniPaus - avslappningsövningar i pocket-format



Somna gott - och få en god nattsömn

George Living • MPP 004

Problem med att somna? miniPaus hjälper dig på ett enkelt och effektivt sätt att genom avslappning bli lugn och komma till ro. När du blir lugnare och mer avslappnad kommer du märka att du får lättare att somna och att du även får en bättre sömnkvalitet.

En behaglig röst vägleder dig steg för steg så att du kan slappna av och somna gott. Specialkomponerad musik bildar en rogvande bakgrund. Total speltid 15 min



Sluta röka och förbli rökfri

George Living • MPP 005

Funderat på att bli rökfri? minipaus hjälper dig och ger dig stöd för att du lättare ska klara av att bli rökfri. Genom avslappning blir det även lättare att behålla motivationen och viljan.

En behaglig röst vägleder dig steg för steg så att du kan slappna av och stärka din motivation. Specialkomponerad musik bildar en rogvande bakgrund.

Total speltid 14 min



Vikt och form - behåll balansen

George Living • MPP 006

Trivs du med din vikt? miniPaus hjälper dig på ett enkelt och praktiskt sätt att bryta gamla vanor och skapa mer hälsosamma vanor. Nya vanor och ny motivation som får dig att uppnå din trivselvikt.

En behaglig röst vägleder dig steg för steg så att du kan slappna av och stärka din motivation. Specialkomponerad musik bildar en rogvande bakgrund.

Total speltid 14 min

George Living arbetar som personlig coach och är en uppskattad föreläsare och inspiratör. Med sin behagliga röst hjälper han dig att slappna av och stärka din motivation.



naturljud

Rena rogivande naturljud, inspelade på underbara platser i vår nordiska natur. Ta med dig naturen i fickformat, till skolan, jobbet eller favoritfåtöljen. Vakna till en porlande bäck, somna med havets mjukt rullande vågor eller låt skogens fåglar sjunga i ditt vardagsrum!



Havets vågor

JBCD 025

Vad kan väl vara mer avstressande än att uppfyllas av ljudet från Havets vågor? De kraftfulla vågorna rullar rytmiskt och sakta, böjande, återkommande, aldrig sinande. Havets vågor är inspelad på ön Trysunda, belägen utanför det natursköna Höga kusten.

Luta dig tillbaka och flyt njutningsfullt med vågornas andetag, just där hav möter land. Total speltid 71 min



Havets vågor (Pocket-CD)

NL102

Vill du drömma dig bort till en skön strand där havets vilsamma andning får dig att komma till ro?

De mjuka, lugna och sakta återkommande vågorna ger en behaglig, skön och avkopplande atmosfär. Koppla av och bara njut. Total speltid 20 min



Porlande bäcken (Pocket-CD)

NL103

Tänk dig att sitta mitt i naturen och lyssna till det klara och lugna porlandet från bäcken.

Ljudet och tonerna från det friska vattnet flyter fram längs grönskan i sin egen lugna och stilla takt.

Känn hur stillheten sakta tar över. Total speltid 20 min



Gryning i skogen (Pocket-CD)

NL101

Längtar du ibland efter ljudet som bara en lugn morgonpromenad i skogen kan ge dig?

Luta dig tillbaka och njut av skogens alla rogivande ljud, fåglarnas sång och den ljumma vindens rörelse mellan skogens träd.

Tillåt dig själv att varva ner och bara vara. Total speltid 20 min

relaxtones: mobil avkoppling

Bli inspirerad, harmonisk och lugn när din mobil ringer. Eller bli väckt av mjuk behaglig musik. Välj mellan 20 olika harmoniska och inspirerande ringsignaler.

AVKOPPLANDE REALTONES-SIGNALER TILL DIN MOBIL

Bli inspirerad, harmonisk och lugn när din mobil ringer. Eller bli väckt av mjuk och behaglig musik. Välj mellan 20 olika harmoniska ringsignaler. Slut på störande ljud som stressar och avbryter allt du sysslar med. Med dessa avkopplande ringsignaler hör du telefonen när du verkligen är tillgänglig för att prata.

EASTERN HARMONY

Tomas Edström1046

BAMBOO

Tomas Edström1045

GLITTERTIND

Hans Gustafsson1044

ASCENDING

ad dios1043

CARAVAN OF DREAMS

Doru1042

REMEMBERING

Doru1041

TRANQUIL BLUE

Hans Gustafsson1040

THE MOOR AND THE BROOK

Doru1039

DOLPHIN SONG

Flipper1038

DRAGONFLY

Hans Gustafsson1037

CHIMING THE BELLS

Doru1036

MORNING LIFT

Hans Gustafsson1035

GOLDER RAY

Doru1034

PLAYING IN THE WIND

Doru1033

SKYLARK

Doru1032

WHITE DOVE

Björn Melander1031

FLOATING

ad dios1030

SOFT DUNES

Hans Gustafsson1029

WATER WEAVER

Hans Gustafsson1028

SHIMMERING EXPANSES

Hans Gustafsson1027

BESTÄLL SÅ HÄR: Sms:a REL (KOD) till 72105

Exempel: Sms:a REL 1027 till 72105.

Pris 25 kr + normal sms-taxa. Tjänsten kräver wap och att din telefon hanterar realtones i mp3.

förhandslyssna på www.theta.se



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



Theta WellnessMusic är marknadsledande inom svensk avslappningsmusik sedan 1993 och erbjuder ett brett utbud av avkopplande och sköna måbra-produkter.