

Jyväskylän kaupunginkirjasto-Keski-suomen maakuntakirjasto  
Säynätsalon kirjasto  
Maaliskuu 2007/MT

## *Tie rentoutumiseen*



## *Kirjallisuutta*

- 59.33 FRA  
FRASER, Tara  
Helppoa joogaa : harjoituskirja  
[Helsinki] : Gummerus, 2005
- 36.13 GEI  
GEISSELHART, Roland  
Hyvästi stressi : parhaat rentoutustekniikat  
Helsinki : Rastor, 2004
- 59.33 HEL  
HELLER, Barbara L.  
Hyvä uni : 250 vihjettä unettomille  
Hämeenlinna : Karisto, 2002
- 59.3 HOL  
HOLMALA, Eija  
Harmoninen hyvä olo : hemmottele itseäsi ja  
voi hyvin  
[Helsinki] : Gummerus, 2006
- 17.3 HYV  
HYVÄN olon kirja / toimittanut Arto  
Manninen  
4. p.  
Hämeenlinna : Karisto, 2005
- 59.33 ILA  
ILASKARI, Heli  
Lempeää joogaa aloittelijoille  
Helsinki : Tammi, 2005
- 59.33 ILA  
ILASKARI, Heli  
Pieni mietiskelykirja  
Helsinki : Tammi, 2006
- 59.33 KAT  
KATAJA, Jukka  
Rentoutuminen ja voimavarat  
Helsinki : Edita, 2003
- 59.563 KAT  
KATAJAINEN, Antero  
Voimavarat käyttöön : hyvää oloa ja  
onnellisuutta  
Helsinki : Duodecim, 2003
- 59.41 KAV  
KAVANAGH, Wendy  
Kotihieronta  
Helsinki : Tammi, 2003
- 59.33 NOR  
NORBERG, Ulrica  
Meditaatio  
Helsinki : WSOY, 2005
- 59.33 SHI  
SHINDO kehotyöskentelyopas  
Helsinki : Shindo, [2004]
- 59.4 SVE  
SVENNEVIG, Hanna  
Kehon mieli : kehontuntemuksesta  
itsetuntemukseen  
Helsinki : WSOY, 2005
- 59.571 VUO  
VUORI, Hilikka-Liisa  
Synnytyslaulu : rentouttava äänenkäyttö  
synnytyksessä ja raskauden aikana /  
Helsinki : Edita, 2005
- 59.33 ZEE  
ZEER, Darrin  
Joogaa kahdelle : rentouttavia venytyksiä  
yhdessäoloon  
Jyväskylä : Atena, 2007

## Äänikirjoja

59.33 APP  
APPELBERG, Magnus  
Stressivapaat hetket  
[Tampere] : Aquabalancing, [2003]  
1 CD-äänilevy, (38 min)

59.563 AUK  
AUKKEE, Risto  
Jännittäminen: hoitoäänite  
[Tampere] : Hoitoäänite, [2006]  
1 CD-äänilevy, (22 min)  
Rentoutusohjelma jännittäjille

59.33 AUK  
AUKKEE, Risto  
Lepohetki ja uni :  
[Tampere] : Hoitoäänite, [2006]  
1 CD-äänilevy, (35 min)

59.563 AUK  
AUKKEE, Risto  
Stressi : hoitoäänite  
[Tampere] : Hoitoäänite, [2006]  
1 CD-äänilevy, (22 min)  
35,00 EUR  
Stressin hoito-ohjelma

59.41 HEI  
HEIKKINEN, Sirpa  
Ääniharja  
[Tampere] : [S. Heikkinen], c2003  
1 CD-äänilevy  
äänielimet : rentoutus

59.33 HUT  
HUTTUNEN, Pirjo  
Ihan omassa rauhassa:  
rauhottumistarinoita  
[Turku] : [Pirjo Huttunen], c2003  
1 CD-äänilevy, 15 min

59.33 HYV  
HYVÖNEN, Sini Marie  
Matka mielen maisemaan: syvärentoutus  
/ puhe ja tekstit: Sini Marie Hyvönen ;  
musiikki, luontoäänet ja äänitys: Sami  
Seesranta  
[S.I.] : VL-Musiikki, c2004  
1 CD-äänilevy, (55 min)

59.33 HYV  
HYVÖNEN, Sini Marie  
Unen aika: syvärentoutus hyvään uneen  
/ puhe ja teksti: Sini Marie Hyvönen ;  
musiikki, luontoäänitys, äänitys ja miksaus:  
Sami Seesranta  
[S.I.] : VL-Musiikki, p2006  
1 CD-äänilevy, (62 min)

59.33 LIL  
LILJA, Jukka-Pekka  
Taojooga: sisäinen hymymeditaatio /  
säv. & san. : Jukka-Pekka Lilja  
[S.I.] : Luonnon keskus, p2003  
1 CD-äänilevy, 56 min + kansilipuke ([4] s.)

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Aktiivinen rentous  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 15 min

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Hengitysrentous  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 18 min

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Kehon rentous  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 16 min

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Lasten rentousohjelma  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 12 min

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Nukahda  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 27 min

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Syvärentous  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 33 min

59.33 LIU  
LIUKKONEN, Jarmo  
Vapaudu paineista  
Lievestuore : Alpha Wave, c2004  
1 CD-äänilevy, 26 min

59.571 PER  
PERTAMO, Väinö  
Hypnoosirentoutus synnyttäjälle /  
suunnittelu ja toteutus: Väinö Pertamo ;  
synnytysvalmennussuggestiot: Varpu  
Julkunen  
Espoo : Väinö Pertamo, p2003  
1 CD-äänilevy, 30 min

59.33 PUS  
PUSA, Satu  
Levin siivin: rentoutumisohjelmia  
voimaantumiseen ja tasapainoiseen oloon /  
puhe ja teksti: Satu Pusa ; musiikki: Markku  
Laatikainen  
Sotkamo : Sun Text, 2006  
1 CD-äänilevy

59.33 PUS  
PUSA, Satu  
Rentouden aalloilla:  
rentoutumisohjelmia tasapainoiseen oloon /  
puhe ja teksti: Satu Pusa ; musiikki: Raine  
Lukinmaa  
Sotkamo : Sun Text, p2003  
1 CD-äänilevy

59.33 RAN  
RANTA, Risto  
Maailman tuulia: tarinoita ja  
musiikkia rentoutumiseen  
Helsinki : Topos, 2004  
1 CD-levy + liite [16 s.]

59.33 RAN  
RANTA, Risto  
Sateen takana: metaforia ja  
rentoutumista  
Helsinki : Topos, p2002  
1 CD-äänilevy

59.33 ROO  
ROOS, Trygve  
Luonnollinen rentoutus  
[musiikki: Mika Perälä, L-E Uneståhl]  
Lohja : Facile Publishing, c2005  
1 CD-äänilevy

59.33 SEE  
SEESRANTA, Sami  
Kevätyön kaari / luontoäänitys,  
musiikki, miksaus ja masterointi Sami  
Seesranta  
[S.I.] : VL-Musiikki, p2006  
1 CD-äänilevy, (66 min)  
Musiikkia ja luonnon ääniä rentoutumiseen -  
ei puhetta

59.33 TOI  
TOIVANEN, Helli  
Vaihtoehtoinen työpaikkatauko: helppo  
15 minuutin rentoutumismenetelmä  
työpaikoille  
ja kotikäyttöön  
Kuopio : Helli Toivanen, [200?]  
1 CD-äänilevy, 29 min

59.33 TOR  
TORKKUPEITTO: rentoutus- ja uni-cd /  
sisällön suunnittelu ja toteutus: Marja  
Koskiniemi ; työryhmässä: Helle Radmer-  
Jensen,  
Heikki Raine, Tero Rytönen  
[Espoo] : Rinnekoti-säätiö, [2004]  
1 CD-äänilevy