

Din kilde
til fredfyldte
øjeblikke

Din guide til **Fønix Musik**

Meditation
Mindfulness
Afslapning
Livsglæde



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 –

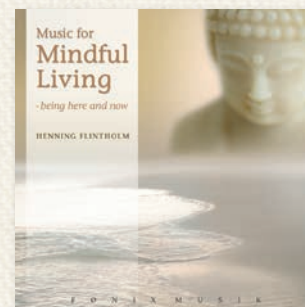


Meditation & mindfulness i hverdagen



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.

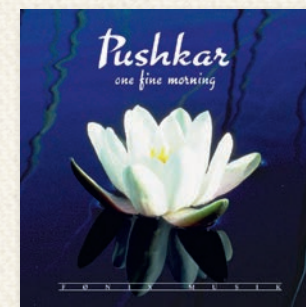


Henning Flintholm **MUSIC FOR MINDFUL LIVING**

Best. nr. 1326

CD 149,-

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 ...

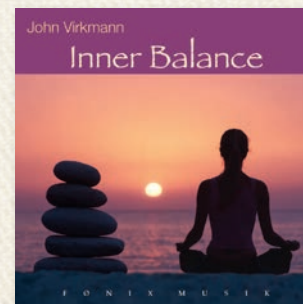


Pushkar **ONE FINE MORNING**

Best. nr. 1101

CD 149,-

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.



John Virkmann **INNER BALANCE**

Best. nr. 1291

CD 149,-

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!

Musik til massage & afslapning

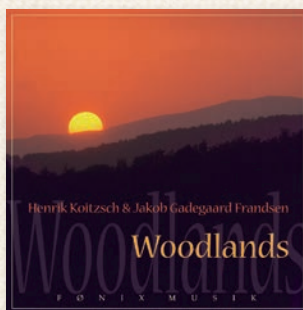
Den rette atmosfære til nydelse og velvære

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.



Rainer Lange
**QUELL DER HEILUNG
VOL. I**

Best. nr. 1275 CD 149,-
Musik til healing og massage. En blidt flydende strøm af afslappende klange, der giver den helt rigtige stemning til en blid massage.



Henrik Koitzsch & Jakob
Gadegaard Frandsen
WOODLANDS

Best. nr. 1134 CD 149,-
Fortryllende smukke melodier med en blid flydende rytme. Musik der får dig til at føle dig veltilpas.



Lars Marco
GARDEN IN HEAVEN

Best. nr. 1312 CD 149,-
"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 musikens smukke stemninger.

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, kan du selv medbringe musikken og lytte til den under behandlingen. Når du slapper af og føler dig tryk, formindskes oplevelsen af smerte betydeligt. Og med lidt øvelse vil du som så mange andre før dig opleve, at tandlægebesøget ikke blot bliver et tidspunkt, hvor du får gode tænder – men også en lejlighed til at slappe af i nogle minutter, medens tandlægen gør sit arbejde. Derefter kan du så møde resten af dagen med fornyet energi og velvære.



Eventyr
DREAMS & JOYS

Best. nr. 1314

CD 149,-
Den stille og intime lyd af fløjte og guitar suppleres af et lyrisk bas-spil 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

Best. nr. 1157

CD 149,-
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 indspilles, og hvilken glæde! En smuk og afslappende cd.



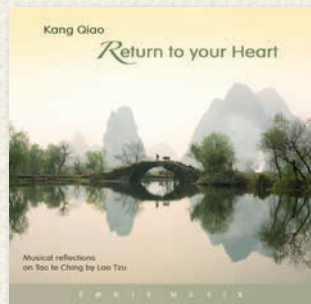
Kim Skovbye & Helen Davies
A FAIR MEADOW

Best. nr. 1357

CD 149,-
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 tilstedes i nuet – i klarhed og fred. Oplyst musik til en oplyst tid.

Musik til Yoga, Tai Chi og Qi Gong

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

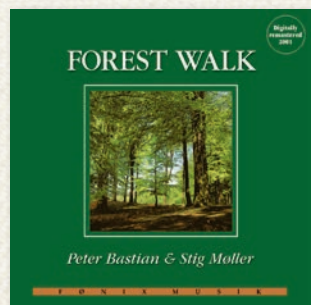


Kang Qiao **RETURN TO YOUR HEART**

Best. nr. 1352

CD 149,-

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.



Peter Bastian & Stig Møller: FOREST WALK

Best. nr. 1027

CD 149,-

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



Gopal **MYSTIC JOURNEY**

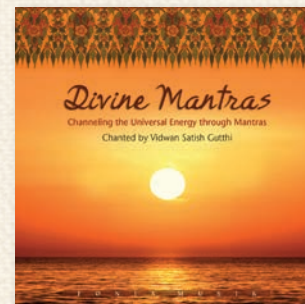
Best. nr. 1280

CD 149,-

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.

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.



DIVINE MANTRAS

Best. nr. 1343

CD 149,-

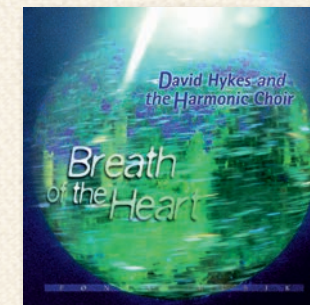
Vediske mantraer udvalgt af danske Pia Skov og sunget af indiske Vidwan Satish Gutthi. Dette er en dobbelt-cd til en enkelt-cds pris. Den ene cd er til ren nydelse, meditation og selvhealing, og den anden cd er et lille kursus i hvordan man selv kan synge mantraerne som forberedelse til forskellige praktiske gøremål i dagligdagen: før et vigtigt møde, før sengetid, til selvhealing, 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.

David Hykes & The Harmonic Choir: **BREATH OF THE HEART**

Best. nr. 1132

CD 149,-

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



Olivia Newton-John **GRACE AND GRATITUDE**

Best. nr. 1317

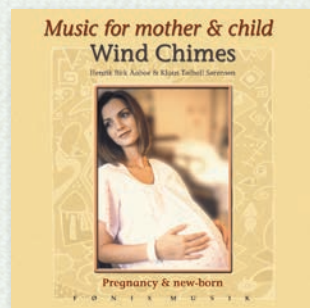
CD 149,-

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.

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.



Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen
WIND CHIMES

Best. nr. 1158 **CD 99,-**

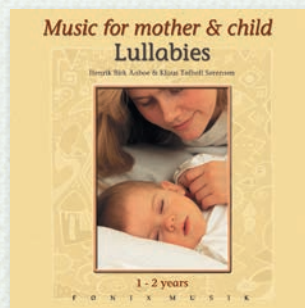
Til gravide og nyfødte. Stemningen på denne cd er lys og luftig. Det er et "lydtæppe", der hjælper dig og dit ufødte eller nyfødte barn til at finde en rolig og tryk atmosfære.



Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen
TALES OF THE OCEAN

Best. nr. 1159 **CD 99,-**

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



Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen
LULLABIES

Best. nr. 1160 **CD 99,-**

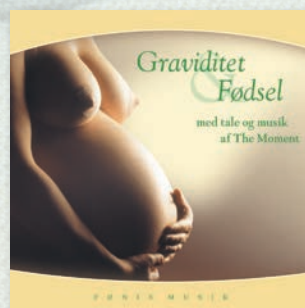
1-2 år. Vidunderligt smukke melodier, som skaber en fredfyldt atmosfære, hvilket hjælper dit barn til let og behagligt at falde til ro og sove.

The Moment
GRAVIDITET & FØDSEL

Best. nr. 1164

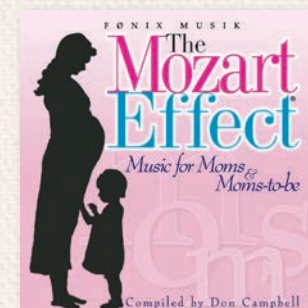
CD 99,-

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.



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.

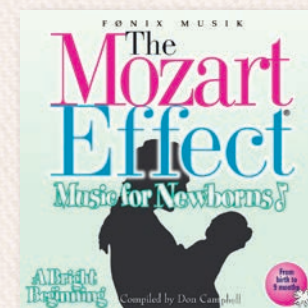


The Mozart Effect
MUSIC FOR MOMS -
MOZART TIL GRAVIDITET

Best. nr. 1239

CD 149,-

Efter rygning er stress det mest 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.

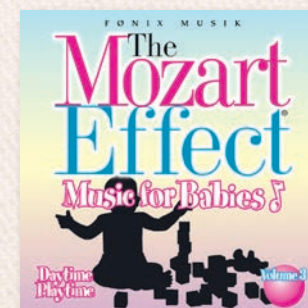


The Mozart Effect:
MUSIC FOR NEWBORNS -
MOZART TIL NYFØDTE

Best. nr. 1240

CD 149,-

Nænsom og stimulerende musik til nyfødte. Musik, der giver tryghed og ro i en ny og ukendt verden.



The Mozart Effect:
DAYTIME PLAYTIME -
MOZART TIL BABYER

Best. nr. 1255

CD 149,-

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 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**

Best. nr. 1358

CD 149,-

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

Steen Raahauge **ROOTS – RHYTHM & WINGS**

Best. nr. 1212

CD 149,-

Glæd dig til denne cd! Sjældent har vi hørt percussionmusik 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**

Best. nr. 1148

CD 149,-

"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 chakra- balancering og healing

Harmonisering af dit energisystem

Frank Lorentzen **CHAKRA MUSIC**

Best. nr. 1307

CD 149,-

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.

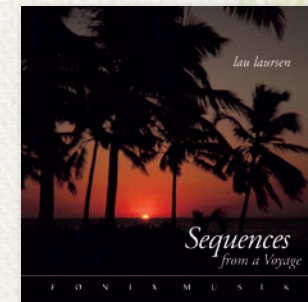


Lau Laursen **SEQUENCES FROM VOYAGE**

Best. nr. 1130

CD 149,-

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**

Best. nr. 1248

CD 149,-

Smukke og meditative musikalske klangflader med stor dybde og fred. Musikken er komponeret til at virke specielt godt til reikihealing. 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.



Frantz Amathy
ANGELS OF PEACE

Best. nr. 1193

CD 149,-

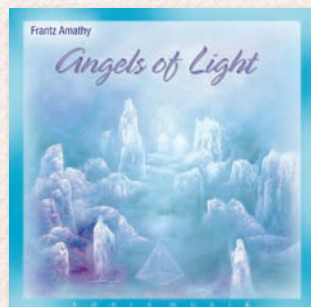
"Pragtfuld hjerteåbner...De dvælende tonerækker smyger sig ind under huden og erstatter stress og mental uro med afslapning og en fornemmelse af kærlighed, fred og lys."

Frantz Amathy
ANGELS OF THE HEART

Best. nr. 1203

CD 149,-

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



Frantz Amathy
ANGELS OF LIGHT

Best. nr. 1206

CD 149,-

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.

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.



Jan Skovgaard Petersen
TOUCHED BY NATURE

Best. nr. 1367

CD 149,-

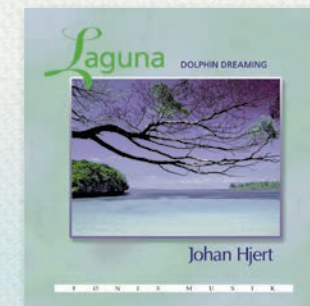
Utrolig smuk musik inspireret af naturen og af den ro, vi alle kan opleve i naturen. At lytte til fuglenes sang, bølgerne beroligende lyde – dufte årstidernes gang eller mærke skovens ro. Når vigtige beslutninger skal tages, plejer Jan Skovgaard Petersen at gå en tur ved vandet og skabe en pause, så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

Johan Hjert
LAGUNA – DOLPHIN DREAMING

Best. nr. 1171

CD 149,-

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



Klaus Tølbøll Sørensen
OUT OF NOWHERE

Best. nr. 1200

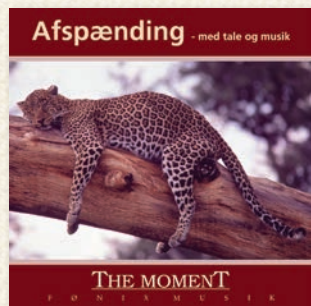
CD 149,-

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 ekstra hjælp, er afspændingsøvelser med tale og musik i baggrunden det helt perfekte redskab.



The Moment **AFSPÆNDING**

Best. nr. 1141

CD 149,-

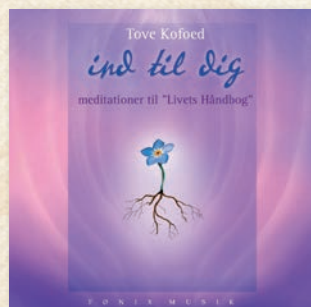
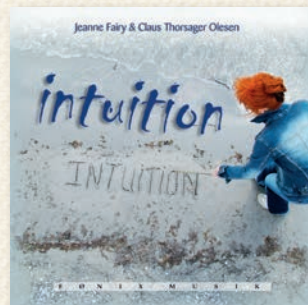
Det første nummer på denne cd består af en utrolig god kropsafspænding, hvor en behagelig stemme guider dig til at få kontakt med din krop, så det er lettere at få slappet af i alle muskler. Det næste nummer er en afslappende energi-afbalancering. Musikken fra de tibetanske syngeskåle som er i baggrunden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

Jeanne Fairy & Claus Th. Olesen **INTUITION**

Best. nr. 1254

CD 149,-

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.



Tove Kofoed **IND TIL DIG**

Best. nr. 1221

CD 149,-

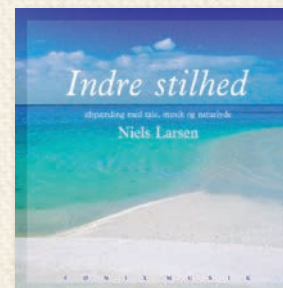
Øvelserne på denne cd giver dig mulighed for at lære at slappe af og meditere. De forskellige øvelser giver dig mulighed for at komme i bedre kontakt med dig selv og opleve, hvad der sker inde bag alle hverdagens tanker og gøremål.

Alex Haurand **FIND DIG IKKE I STRESS**

Best. nr. 1267

CD 149,-

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.



Larsen Niels **INDRE STILHED**

Best. nr. 1153

CD 149,-

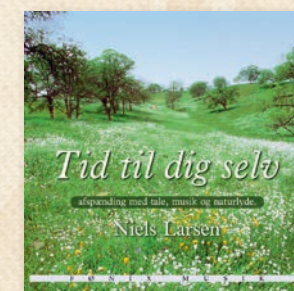
Formålet med fantasirejserne er at give dig et frirum, hvor du kan slappe af, slippe hverdagens tanker og aktiviteter, og komme tilbage til din indre stilhed.

Niels Larsen **TID TIL DIG SELV**

Best. nr. 1126

CD 149,-

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.



Jes Roger Petersen **SPIL BEDRE GOLF**

Best. nr. 1191

CD 149,-

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.

Relax

Når du rigtig trænger til at slappe af!

Fire afslappende cd'er hver med 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.

hver **CD 89,-**

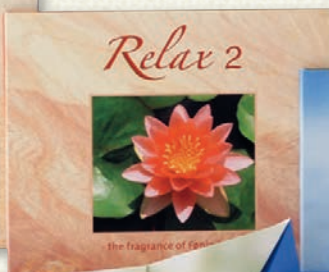
RELAX 1

Best. nr. 1368



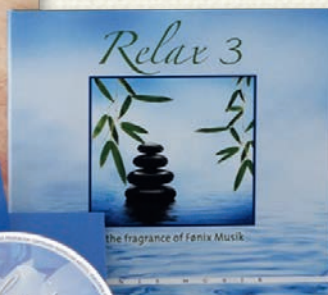
RELAX 2

Best. nr. 1369



RELAX 3

Best. nr. 1345



RELAX 4

Best. nr. 1362



Fønix Musik –
en del af en
mere fredfyldt
verden

FORHANDLER