

# Wohlklang für Körper, Geist und Seele



Erfolgreich mit Entspannung: Neptun-Verleger Robert Stargalla

Es ist immer Musik, die mich rettet“, schrieb der österreichische Schriftsteller Thomas Bernhard. Diesen Ansatz verfolgt seit nunmehr 25 Jahren auch ein Verlag in München: 1984 gründete Robert Stargalla den Neptun-Verlag. „Anfang der 1980er Jahre erkannte ich, dass immer mehr Frauen und Männer unter dem zunehmenden Stress leiden“, erinnert sich Robert Stargalla. „Dauerstress ist eine der Hauptursachen für viele Krankheiten und Beziehungsprobleme. Da ich Autogenes Training praktizierte und gerne Entspannungsmusik hörte, hatte ich die Idee einen Verlag zu gründen, um gute Entspannungsprogramme und qualitativ hochwertige Entspannungsmusik veröffentlichen zu können.“

Robert Stargalla, von Haus aus Kaufmann und Heilpraktiker, hat sich auf CDs für Körper, Geist und Seele spezialisiert. Dabei kommt ihm eine langjährige Erfahrung mit Humanistischer Psychologie, Naturheilkunde und Psychothera-

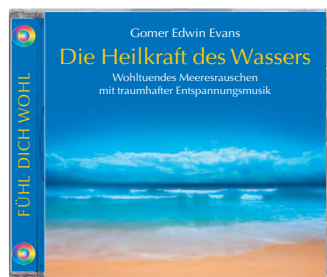
pie zugute. Er hat immer wieder erlebt, welche negativen Folgen Dauerstress mit sich bringen kann: Magenschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten, Bluthochdruck, Hautprobleme. „Jeder von uns hat ein großes Potenzial an Selbstheilungskräften in sich“, ist sich Robert Stargalla sicher. Und das kann die Musik aktivieren.

## Stressabbau als Programmsäule

Das Prinzip: Das menschliche Herz schlägt ungefähr 70 bis 72 mal pro Minute. Entspannungsmusik basiert auf einem Rhythmus von 60 Schlägen pro Minute. Das Herz passt sich dem Musikrhythmus an und führt so zu Entspannung des Körpers. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: Sei es zur Entspannung zu Hause, als Hintergrundmusik in Wellness-Hotels, in Saunen, Schwimmbädern, bei Kosmetikbehandlungen oder auch für gezielte Entspannungsübungen bei Yoga, Qi Gong, Autogenem

Training oder Progressiver Muskelentspannung.

Das Angebot bei Neptun ist ausgesprochen vielseitig und diversifiziert, ist auf viele ganz bestimmte Situationen abgestimmt. Zu den zahlreichen Neuerscheinungen gehören etwa **Dinner-Wohlfühl-Lounge** mit harmonischer Hintergrundmusik für eine gepflegte Dinner-Atmosphäre. **The Best of Hauke Nissen** kommt mit Natur-Entspannungsmusik (je CD Euro 17,95). Auch Natur-



geräusche werden in die Musik mit einbezogen und schaffen zusätzlich eine besondere Atmosphäre. **Die Heilkraft des Wassers** (EUR 14,95) zum Beispiel vereint wohlthuendes Meeresrauschen mit der Musik von Gomer Edwin Evans.

Neben den Musik-CDs erscheinen bei Neptun Media auch Selbsthilfe- und Ratgeber-CDs. **Kinder brauchen Selbstvertrauen** (EUR 14,95) ist für Eltern- und Kindercoaching sowie Autogenes Training gegen Prüfungsangst, mangelnde Motivation und Konzentration gedacht. Oder die Schauspielerin Ruth Maria Kubitschek gibt mit der CD **Lichtmeditation** (EUR 17,95) eine geführte Meditation zum Entspannen und Loslassen.

Das Erfolgsrezept von Neptun Media hat Verleger Robert Stargalla selbst erprobt: „Ich habe seit meiner Jugendzeit eine sehr enge Verbindung zur Musik, insbesondere zu harmonischer Instrumentalmusik. Wenn ich nach einem arbeitsreichen Tag nach Hause komme, lege ich meistens

eine wohlthuende Entspannungsmusik auf und mache es mir dann auf dem Sofa bequem. So kann ich gut loslassen vom Alltag - nach ungefähr 20 Minuten bin ich dann wieder entspannt und gelassen.“

## Jubiläumsaktion auch für den Buchhandel

Zum Jubiläumsjahr startete Neptun Media eine große Werbe- und PR-Kampagne. Im Mai schnürt der Verlag zudem ein spezielles Jubiläumspaket für den Buchhandel mit



einigen Bestsellern aus dem Verlagsortiment. Im Herbst ist eine weitere Jubiläumsaktion geplant. Und auch kostenlose CD-Präsentationssysteme stellt der Verlag Ihnen zur Verfügung.

„In den vergangenen Jahren ist Neptun Media kontinuierlich gewachsen“, berichtet Robert Stargalla. Inzwischen kann der Verleger auf ein Unternehmen blicken, das sich zu einem Marktführer im auch für den Buchhandel lukrativen Bereich Körper, Geist und Seele entwickelt hat.

Harald Fette



Harald Fette studierte Soziologie und Politik in Konstanz, Brighton und am Centre for Contemporary Cultural Studies in Birmingham, war Redakteur

bei einer Computerzeitschrift und lebt als freier Journalist mit Familie in Konstanz am Bodensee. Schwerpunkt: Multimedia, Musik, Bildung, Forschung und Wissenschaft.