

[Read free ebook] Stressfrei schlafen!: Einfache Anleitungen zum Entspannen, Einschlafen und Träumen

Stressfrei schlafen!: Einfache Anleitungen zum Entspannen, Einschlafen und Träumen

Von Henrik Brandt

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



Produktinformation -Verkaufsrang: #343652 in BcherMarke: Henrik BrandtVerffentlicht am: 2015-06-15Format: AudiobookAbmessungen: 5.55 x .47b x 4.88l, Lnge: 79 MinutenEinband: Audio CD | File size: 73.Mb

Von Henrik Brandt : Stressfrei schlafen!: Einfache Anleitungen zum Entspannen, Einschlafen und Träumen
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressfrei schlafen!:
Einfache Anleitungen zum Entspannen, Einschlafen und Träumen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wenn die Arbeit einen in den Schlaf verfolgtVon J. KnippelWer kennt das nicht: stressiger Job, lange Arbeitstage und der Kopf ist zu mit tausend Dingen, die mannoch erledigen will - abschalten fast unmglich!Ich habe viele CDs ausprobiert. Meine Erfahrung zeigt, dass die Wirkung doch sehr von dem Sprecher abhngigist, ob die Stimme sympathisch ist und so...1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirklich wirksamVon Eva LiteratiHilft. Ich benutze besonders gerne die meditative Krperreise, weil es bei mir eine sehr sehr entspanntes Krpergefhl mit Wrmegefhl hervorruft. Die Stimme des Sprechers ist mir angenehm. Die unaufdringliche Art und Weise ebenfalls16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Diese CD tut mir gut... mit Einschlafeffekt!! sehr empfehlenswert!!!!Von MarkusIch habe mit dem Hrbuch sehr gute und angenehme Erfahrungen gemacht. Die Kombination aus psychologischen Tipps, Entspannungsanweisungen, Entspannungsmusik und Naturaufnahmen ist richtig gut gelungen.Nach einem stressigen Tag bertrgt sich die ruhige und entspannte Stimme des Sprechers auf

wohltuend auf einen selbst. Die Anweisungen und Übungen helfen mir abends runterzufahren und ruhig zu werden. Die Übungen tun mir gut. Das Einschlafen kommt dann irgendwie und überraschend ganz von selbst. Die verschiedenen Übungen sind abwechslungsreich, mich sprechen die Atementspannung und die Phantasie Reisen besonders an. Auch die Infos und Tipps im Begleitheft sind sehr hilfreich. Diese CD kann ich also jedem empfehlen! Ich freue mich schon auf die nächste CD...

Produktbeschreibung Einfache Anleitungen zum Entspannen, Einschlafen und Träumen Audio CD Schlaflosigkeit ist häufig ein Resultat von innerer Anspannung und unverarbeitetem Stress. Mit gezielter Entspannung können Sie der Stressfalle entkommen. Sie schlafen abends leichter ein und verbessern Ihre Schlafqualität. Die auf der CD und beiliegendem Booklet vorgestellten Anleitungen bieten Ihnen eine wirkungsvolle Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Sie lernen spezielle Übungen zum besseren Einschlafen aus den Bereichen Autogenes Training, Meditation und Phantasie Reisen kennen. Die Texte von Henrik Brandt und die Entspannungsmusik von Steffen Grose helfen Ihnen abends und in der Nacht von Alltagsorgen abzuschalten und gedanklich zur Ruhe zu kommen.
Gesamtspielzeit: 79 Minuten

Kurzbeschreibung Schlaflosigkeit ist häufig ein Resultat von innerer Anspannung und unverarbeitetem Stress. Mit gezielter Entspannung können Sie der Stressfalle entkommen. Sie schlafen abends leichter ein und verbessern Ihre Schlafqualität. Die auf der CD und beiliegendem Booklet vorgestellten Anleitungen bieten Ihnen eine wirkungsvolle Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Sie lernen spezielle Übungen zum besseren Einschlafen aus den Bereichen Autogenes Training, Meditation und Phantasie Reisen kennen. Die Texte von Henrik Brandt und die Entspannungsmusik von Steffen Grose helfen Ihnen abends und in der Nacht von Alltagsorgen abzuschalten und gedanklich zur Ruhe zu kommen. Gesamtspielzeit: 79 Minuten