



AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf

minddrops

AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf minddrops

NACHHALTIGE ENTSPANNUNG UND GESUNDER SCHLAF

Audio CD

Liebe Kunden! CDs rund um das Thema Autogenes Training gibt es wie Sand am Meer. Sie sollen wissen, was diese CD von den allermeisten anderen unterscheidet:

- Hochwertige Produktion im Tonstudio
- Eine professionelle und sorgfältig ausgewählte Sprecherin
- MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team aus hochqualifizierten Fachleuten mit langjähriger Erfahrung
- Das autogene Training dieser CD entspricht inhaltlich u.a. dem von Krankenkassen zertifiziertem Präventionskurs gem.

20 SGB V

- Freier Download von zusätzlichen MP3`s mit sehr großem Mehrwert auf unserer Webseite, z.B. eine spezielle Version zum Einschlafen und eine lange Tiefenentspannungsversion
- Sie haben Fragen zu Ihrem Beschwerdebild oder zur Anwendung der CD? Wir sind jederzeit für Sie da!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie freien Zugang zu unserem Downloadbereich. Aktuell erwartet Sie dort mindestens eine spezielle Version zum Einschlafen, ganz langsam, ganz sanft, bewusst ohne Rücknahme. Außerdem erwartet Sie eine Tiefenentspannungsversion mit allen Einzelübungen in einem langen, harmonischen "Flow", die Rücknahme erfolgt erst ganz zum Ende. Ein fantastisches Entspannungs-Erlebnis!

DIE AUTOREN: MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team hochqualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

DIE SPRECHERIN: Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, sanften und sympathischen Stimme diese CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA! Wir lassen Sie mit dieser CD nicht alleine! Haben Sie Fragen zu Ihrem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung dieser CD? Unser Experten-Team...

 [Download AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und g ...pdf](#)

 [Online lesen AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf minddrops

Das Autogene Training wurde 1926 von Johannes Heinrich Schultz entwickelt und ist bis heute eine der wirksamsten Entspannungstechniken überhaupt. Es ist einfach zu erlernen und sofort anzuwenden. Alles was Sie brauchen, ist Ihre eigene Vorstellungskraft, ein klein wenig Zeit und natürlich den Wunsch nach mehr Lebensqualität. Tauchen Sie nur für wenige Minuten in ein angenehmes, regenerierendes "Dösen" ein, gönnen Sie sich eine halbe Stunde Auszeit in hypnoseartiger Tiefenentspannung oder lassen Sie sich in einen gesunden, erholsamen, tiefen Schlaf begleiten. Das Autogene Training ist eine wunderbare Hilfe, um allen Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen und zu widerstehen. Aber auch bei vielen manifestierten Krankheitsbildern (Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, u.v.m.) bietet das Autogene Training eine sanfte, aber hocheffiziente heilende Unterstützung. Auf dieser CD werden Sie nach einer Körperwahrnehmungsübung durch die klassischen Einzelübungen des Autogenen Trainings, der Schwere, der Wärme, der Herz- Atem-, Bauch- und Kopf-Übung geführt. Jede dieser Übungen werden Sie hier einzeln kennenlernen und jede wird für sich schon binnen Minuten eine wohltuende, wunderbar entspannende Erfahrung sein. Darüber hinaus bereiten Sie all diese Einzelübungen auf das eigentliche, 20 minütige Autogene Training vor. **BONUSDOWNLOADS:** Mit dieser CD erhalten Sie freien Zugang zu unserem Downloadbereich. Aktuell erwartet Sie dort mindestens **eine spezielle Version zum Einschlafen**, ganz langsam, ganz sanft, bewusst ohne Rücknahme. Außerdem erwartet Sie eine **Tiefenentspannungsversion** mit allen Einzelübungen in einem langen, harmonischen "Flow". **DIE AUTOREN:** minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia. **DIE SPRECHERIN:** Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, sanften und sympathischen Stimme diese CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen. **SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA!** Haben Sie Fragen zu Ihrem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung dieser CD? Unser Team wird Sie gerne zeitnah und fachkundig per Email beraten. Gesamtspielzeit 74 Minuten + Bonus-MP3s zum Download******Wunderschöne HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf minddrops.de** Über den Autor und weitere Mitwirkende

MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team aus qualifizierten Fachleuten mit langjähriger Erfahrung

Download and Read Online AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf minddrops #T20B8HIMXFP

Lesen Sie AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops für online ebook AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops Bücher online zu lesen. Online AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops ebook PDF herunterladen AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops Doc AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops Mobipocket AUTOGENES TRAINING * Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von minddrops EPub