



GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung

Ralf Maria Hölker

 **Download**

 **Online Lesen**

GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung Ralf Maria Hölker

Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung
Audio CD

Die Audio-CD GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN von Dr. med. Ralf Maria Hölker ist eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung und natürlicher biologischer Rhythmen.

GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN bietet eine zuverlässige Lösung bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen und garantiert Ihnen eine angenehme Anwendung und eine doppelte Wirksamkeit für gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf. Die Audio-CD wurde im Kölner Institut für Stressverminderung unter umfangreicher Mitwirkung der Anwender entwickelt und wird von Nutzern und Experten begeistert angenommen.

Wie alle Audio-Produkte des Kölner Instituts für Stressverminderung überzeugt GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN durch fundierte Qualität, zuverlässige Wirkung und die einfache, angenehme Anwendung. Unsere Audio-CDs werden von über 50.000 Kunden genutzt und von renommierten Medien und mehr als 1200 Ärzten und ganzheitlich orientierten Therapeuten empfohlen. Genießen Sie die umfangreichen Hörproben auf www.stressverminderung.de

Freuen sie sich auf das angenehme Einschlafenerlebnis mit GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN : Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme innere Bilder werden von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff einfühlsam angeleitet und führen über ein wohltuendes, tiefes Erleben des Körpers in eine tiefe Entspannung und eine sanfte Beruhigung des Geistes. Eine angenehme Hintergrundmusik basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Schlafforschung und gleicht in Akkordfolgen und Taktfrequenz der menschlichen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase. So erhält der Organismus wertvolle natürliche Einschlafimpulse.

In wenigen Minuten entstehen die optimalen Voraussetzungen für gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen...

 **Download** [GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhi ...pdf](#)

 **Online Lesen** [GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlaf ...pdf](#)

GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung

Ralf Maria Hölker

GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung Ralf Maria Hölker

Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung

Audio CD

Die Audio-CD GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN von Dr. med. Ralf Maria Hölker ist eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung und natürlicher biologischer Rhythmen.

GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN bietet eine zuverlässige Lösung bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen und garantiert Ihnen eine angenehme Anwendung und eine doppelte Wirksamkeit für gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf. Die Audio-CD wurde im Kölner Institut für Stressverminderung unter umfangreicher Mitwirkung der Anwender entwickelt und wird von Nutzern und Experten begeistert angenommen.

Wie alle Audio-Produkte des Kölner Instituts für Stressverminderung überzeugt GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN durch fundierte Qualität, zuverlässige Wirkung und die einfache, angenehme Anwendung.

Unsere Audio-CDs werden von über 50.000 Kunden genutzt und von renommierten Medien und mehr als 1200 Ärzten und ganzheitlich orientierten Therapeuten empfohlen.

Genießen Sie die umfangreichen Hörproben auf www.stressverminderung.de

Freuen sie sich auf das angenehme Einschlafenerlebnis mit GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN : Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme innere Bilder werden von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff einfühlend angeleitet und führen über ein wohltuendes, tiefes Erleben des Körpers in eine tiefe Entspannung und eine sanfte Beruhigung des Geistes. Eine angenehme Hintergrundmusik basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Schlafforschung und gleicht in Akkordfolgen und Taktfrequenz der menschlichen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase. So erhält der Organismus wertvolle natürliche Einschlafimpulse.

In wenigen Minuten entstehen die optimalen Voraussetzungen für gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen...

Downloaden und kostenlos lesen GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung Ralf Maria Hölker

4 Seiten

Kurzbeschreibung

Die beliebte CD "GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN" von Dr. med. Ralf Maria Hölker ist eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung und biologischer Rhythmen.

Empfohlen von: DEUTSCHES ÄRZTEBLATT, NATUR-HEILKUNDE JOURNAL, Fachzeitschrift NERVENHEILKUNDE, PRAXIS ERGOTHERAPIE u.a. Fachmedien
HÖRPROBEN UND DOWNLOADS AUF: www.stressverminderung.de

"LEICHTERES EINSCHLAFEN UND DIE SCHLAFQUALITÄT WERDEN BEIM ANHÖREN DER CD GEFÖRDERT" Deutsches Ärzteblatt, Jan. 2015

"WIRKSAME EINSCHLAFHILFE OHNE NEBENWIRKUNGEN" Natur-Heilkunde Journal, Okt. 2014

"EINSCHLAF-CD., DIE AKTUELLE ERKENNTNISSE DER KLANGTHERAPIE UND DER SCHLAFFORSCHUNG UMSETZT" Fachzeitschrift Nervenheilkunde, Feb. 2015

"WIRKSAM AUF DER BASIS TIEFER ENTSPANNUNG UND BIOLOGISCHER RHYTHMEN" Praxis Ergotherapie, Jan. 2015

„GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN“ bietet eine zuverlässige Lösung bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen und garantiert Ihnen eine angenehme Anwendung und eine doppelte Wirksamkeit für gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf. Die Audio-CD wurde im Kölner Institut für Stressverminderung unter umfangreicher Mitwirkung der Anwender entwickelt.

Wie alle Audio-Produkte des Kölner Instituts für Stressverminderung überzeugt „GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN“ durch fundierte Qualität, zuverlässige Wirkung und die einfache, angenehme Anwendung. Unsere Audio-CDs werden von über 50.000 Kunden genutzt und von renommierten Medien und mehr als 1200 Ärzten und ganzheitlich orientierten Therapeuten empfohlen.
HÖRPROBEN UND DOWNLOADS AUF: www.stressverminderung.de

Freuen sie sich auf das angenehme Einschlafenerlebnis mit „GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN“: Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme innere Bilder werden von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff einfühlsam angeleitet und führen über ein wohltuendes, tiefes Erleben des Körpers in eine tiefe Entspannung und eine sanfte Beruhigung des Geistes.

Die angenehme Hintergrundmusik basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Schlafforschung und gleicht in Akkordfolgen und Taktfrequenz der menschlichen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase. So erhält der Organismus wertvolle natürliche Einschlafimpulse.

In wenigen Minuten entstehen die optimalen Voraussetzungen für gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen zu verbesserter Schlafqualität und größerer körperlicher und seelischer Regeneration.

„GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN“ wurde auf der Grundlage der Bestseller-CD „Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf“ des Kölner Instituts für Stressverminderung entwickelt. Diese gilt als Standardwerk unter den Einschlaf- und Entspannungshilfen und wird ebenfalls von führenden Medien

empfohlen:

„Eine Bereicherung für alle, die abschalten und regenerieren wollen.“ (ZDF),

Empfohlen auch von Body&Mind Magazin, Fachzeitschrift Nervenheilkunde, Brigitte Balance, Natur-Heilkunde Journal u.a.). Eine umfangreiche Befragung von 445 Hausärzten bestätigte die einfache, angenehme Anwendung und die Wirksamkeit als Einschlafhilfe. Auf www.stressverminderung.de finden Sie Auszüge aus den Empfehlungen der Medien und umfangreiche Hörproben.

Hochwertige Studioproduktion, Spielzeit ca. 65 Minuten Über den Autor und weitere Mitwirkende Die beliebte Einschlafhilfe "GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN" von Dr. med. Ralf Maria Hölker ist eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung und biologischer Rhythmen.

Empfohlen von: DEUTSCHES ÄRZTEBLATT, NATUR-HEILKUNDE JOURNAL, Fachzeitschrift NERVENHEILKUNDE, PRAXIS ERGOTHERAPIE u.a. Fachmedien ...

"LEICHTERES EINSCHLAFEN UND DIE SCHLAFQUALITÄT WERDEN BEIM ANHÖREN DER CD GEFÖRDERT" Deutsches Ärzteblatt, 2015 ...

"WIRKSAME EINSCHLAFHILFE OHNE NEBENWIRKUNGEN" Natur-Heilkunde Journal ...

Dr. med. Ralf Maria Hölker wurde einem breiten Publikum bekannt durch Beiträge über Schlafförderung, Biofeedback und Entspannung in zahlreichen Rundfunk- und Fernsehsendungen.

HÖRPROBEN UND DOWNLOADS AUF: www.stressverminderung.de

Download and Read Online GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung Ralf Maria Hölker #38QUGVHOTY4

Lesen Sie GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker für online ebook GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker 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 GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker Bücher online zu lesen. Online GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker ebook PDF herunterladen GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker Doc GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker Mobipocket GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN: Eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung von Ralf Maria Hölker EPub