



Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf

Martin Polakov



Download



Online Lesen

Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf Martin Polakov

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. In diesem Hörbuch 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. Außerdem erwarten Sie umfangreiche Bonuskapitel wie eine spezielle Version zum Einschlafen, ganz langsam, ganz sanft, bewusst ohne Rücknahme sowie eine Tiefenentspannungsversion mit allen Einzelübungen in einem langen, harmonischen "Flow".

Minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.



[Download Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunde ...pdf](#)



[Online Lesen Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesun ...pdf](#)

Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf

Martin Polakov

Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf Martin Polakov

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. In diesem Hörbuch 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. Außerdem erwarten Sie umfangreiche Bonuskapitel wie eine spezielle Version zum Einschlafen, ganz langsam, ganz sanft, bewusst ohne Rücknahme sowie eine Tiefenentspannungsversion mit allen Einzelübungen in einem langen, harmonischen "Flow".

Minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

**Downloaden und kostenlos lesen Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf
Martin Polakov**

Länge: 303 Minuten

Download and Read Online Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf Martin
Polakov #3NH2FSRT4EM

Lesen Sie Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von Martin Polakov für online ebook Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von Martin Polakov Kostenlose PDF downloaden, 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 Martin Polakov Bücher online zu lesen. Online Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von Martin Polakov ebook PDF herunterladen Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von Martin Polakov Doc Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von Martin Polakov Mobipocket Autogenes Training: Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf von Martin Polakov EPub