



**Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung**



**Download**



**Online Lesen**

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

# **Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung**

*Ralf Maria Hölker*

**Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung** Ralf Maria Hölker

Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung  
Audio CD

Die Audio-CD "Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf" ist zur wohltuenden Entspannung im Alltag und als vielfach bewährte, zuverlässige Einschlafhilfe gleichermaßen wirksam.

Auf Grund ihrer einfachen, angenehmen Anwendung und ihrer zuverlässigen Wirkung als Einschlaf- und Entspannungshilfe wird die CD von namhaften Medien im Segment Gesundheit und Wohlbefinden empfohlen:

ZDF: "Eine Bereicherung für alle, die abschalten und regenerieren wollen."

Dr. med. Ralf Maria Hölker vom Kölner Institut für Stressverminderung gestaltete die Audio-CD "Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf" auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage unter dem ständigen Feedback von Seminarteilnehmern. Eine Fülle von wertvollen Beiträgen der Nutzer trägt zur einfachen Anwendung und zum durchgängigen Wohlfühl beim Anhören der CD bei.

Genießen Sie die entspannenden Stücke, die mit großer Ruhe, Klarheit und Sensitivität von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff gesprochen werden. Die Hörprobe gibt Ihnen einen Eindruck von der hochwertigen Produktion.

Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme Phantasieeisen zu Orten des Wohlfühlens (weißer Strand, tropischer Garten, Boot, Pinienwald) lassen Sie Stress und grübelnde Gedanken bald vergessen und führen in wenigen Minuten zu spürbarem Wohlbefinden und wertvoller Regeneration. Beim Anhören vor dem Schlafen ist die CD eine wirksame Einschlafhilfe: Das entstehende Wohlfühl geht innerhalb kurzer Zeit zuverlässig in einen gesunden, erholsamen Schlaf über. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen auch hier zu größerer Erholung und Regeneration.

Eine bundesweite Befragung von 445 Hausärzten bestätigte nach einjähriger Anwendung folgende Eigenschaften der CD: Wirksame Einschlafhilfe,...

 [Download Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wir ...pdf](#)

 [Online lesen Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die w ...pdf](#)



## **Downloaden und kostenlos lesen Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung Ralf Maria Hölker**

---

4 Seiten

Kurzbeschreibung

Die beliebte Audio-CD „WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF“ von Dr. med. Ralf Maria Hölker gilt als Standardwerk unter den Einschlaf- und Entspannungshilfen.

Empfohlen von: ZDF, NATUR-HEILKUNDE JOURNAL, Fachzeitschrift NERVENHEILKUNDE u.a.  
HÖRPROBEN UND DOWNLOADS AUF: [www.stressverminderung.de](http://www.stressverminderung.de)

„WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF“ wird von den über 50.000 Nutzern begeistert angenommen. Die CD wird von mehr als 1200 Ärzten und ganzheitlichen Therapeuten eingesetzt und empfohlen. Auf Grund des ausgezeichneten Anwenderfeedbacks, ihrer einfachen, angenehmen Anwendung und ihrer zuverlässigen Wirkung wird „WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF“ als wirksame Einschlaf- und Entspannungshilfe von namhaften Medien im Segment Gesundheit und Wohlbefinden empfohlen.

HÖRPROBEN AUF: [www.stressverminderung.de](http://www.stressverminderung.de)

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

Weitere Empfehlungen u. a. von: Brigitte Balance, Fachzeitschrift Nervenheilkunde, Natur-Heilkunde Journal, Body&Mind Magazin

(Die Empfehlungen sind vom ZDF und von den Zeitschriftenredaktionen zur Veröffentlichung freigegeben.)

Das Kölner Institut für Stressverminderung ist führender Hersteller ganzheitlicher Einschlaf- und Entspannungshilfen.

Dr. med. Ralf Maria Hölker gestaltete die Audio-CD „WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF“ auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage unter dem ständigen Feedback von Seminarteilnehmern. Anhören und genießen: Erleben Sie das durchgängige Wohlgefühl beim Anhören der CD. Genießen Sie die Hörprobe!

HÖRPROBEN UND DOWNLOADS AUF: [www.stressverminderung.de](http://www.stressverminderung.de)

Wir wurden mehrfach darauf hingewiesen, dass zu unseren Produkten ein konkurrierendes Unternehmen in Internetforen vermeintlich enttäuschte Kundenmeinungen platziert. Lassen Sie sich bitte hiervon nicht irritieren. Unsere Produkte werden in Fachmedien, Fernsehen und Rundfunk vielfach zur Anwendung empfohlen und sind aus der Praxis vieler Seminare hervorgegangen. Vertrauen Sie dem Feedback unserer Seminarteilnehmer, unserer Erfahrung und Fachkenntnis und unserem Qualitätsbewusstsein.

Freuen Sie sich auf die tiefe Entspannung und das angenehme Einschlafserlebnis mit „WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF“! Genießen Sie die umfangreichen HÖRPROBEN dieser wohltuenden CD und auch weiterer wertvoller Audio-Produkte des Kölner Instituts für Stressverminderung, die Ihnen auf unserer Homepage [www.stressverminderung.de](http://www.stressverminderung.de) jederzeit kostenlos zur Verfügung stehen. So erhalten Sie einen direkten, persönlichen Eindruck von der Qualität und dem angenehmen Erlebnis beim Anhören. Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich gerne an uns.

Genießen Sie die entspannenden Stücke, die von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff einfühlsam gesprochen werden. Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme Phantasie Reisen zu Orten des Wohlfühlens lassen Sie Stress und grübelnde Gedanken bald vergessen und führen in wenigen Minuten zu

spürbarem Wohlbefinden und wertvoller Regeneration. Beim Anhören vor dem Schlafen ist die CD eine wirksame Einschlafhilfe: Das entstehende Wohlgefühl geht innerhalb kurzer Zeit zuverlässig in einen gesunden, erholsamen Schlaf über. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen auch hier zu größerer Erholung und Regeneration.

Eine bundesweite Befragung von 445 Hausärzten bestätigte folgende Eigenschaften der CD:

- Wirksame Einschlafhilfe
- Regeneration von Stress- und Erschöpfungszuständen
- Frei von beeinträchtigenden Nebenwirkungen
- Einfache, wohltuende Anwendung

Der Autor, Dr. med. Ralf Maria Hölker vom Kölner Institut für Stressverminderung, klärt in bundesweiten Vortragsveranstaltungen über die Anwendung von Entspannung zur Schlafförderung und zur körperlichen und seelischen Regeneration auf. Gerne steht er den Anwendern der CD für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Audio-CD „WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF“. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung

Mit vierseitigem Booklet. Hochwertige Studioproduktion, Spielzeit: 65 Minuten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die beliebte Audio-CD "WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF" ist ein Standardwerk unter den Entspannungs- und Einschlafhilfen.

ZDF-EMPFEHLUNG: "EINE BEREICHERUNG FÜR ALLE, DIE ABSCHALTEN UND REGENERIEREN WOLLEN." Weitere Empfehlungen: Natur-Heilkunde Journal, Fachzeitschrift Nervenheilkunde u.a.

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](http://www.stressverminderung.de)

Download and Read Online Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung Ralf Maria Hölker #ZR9NQWU2J57

Lesen Sie Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung von Ralf Maria Hölker für online ebook

Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung 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

Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung von Ralf Maria Hölker

Bücher online zu lesen. Online

Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung von Ralf Maria Hölker

ebook PDF herunterladen

Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung von Ralf Maria Hölker

Doc

Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung von Ralf Maria Hölker

Mobipocket

Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf: Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung. Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung von Ralf Maria Hölker

EPub