



GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN

Eine wirksame Einschlafhilfe

Dr. med. Ralf Maria Hölker

GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN

EINE WIRKSAME EINSCHLAFHILFE AUF DER BASIS TIEFER ENTSPANNUNG

Die Audio-CD »**GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN**« von Dr. med. Ralf Maria Hölker ist eine wirksame Einschlafhilfe auf der Basis tiefer Entspannung. Wie alle Audio-Produkte des Kölner Instituts für Stressverminderung überzeugt sie durch fundierte Qualität, zuverlässige Wirkung und die einfache, angenehme Anwendung: Anhören und genießen (Umfangreiche Hörprobe: www.stressverminderung.de). Die Wirksamkeit und das angenehme Erlebnis beim Einschlafen wurden von Anwendern und Experten vielfach bestätigt.

FREUEN SIE SICH AUF DAS ANGENEHME EINSCHLAFERLEBNIS:

Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme Visualisierungen führen in Kürze zu einer wohltuenden, tiefen Entspannung des Körpers und zu einer sanften Beruhigung des Geistes. In Verbindung mit einer nach aktuellen Erkenntnissen der Schlafforschung gestalteten Hintergrundmusik entstehen in wenigen Minuten die optimalen Voraussetzungen für einen guten, erholsamen Schlaf.

TOP-EMPFEHLUNG FÜR WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT:

Das Einschlafen wird erleichtert und die Schlafqualität wird verbessert. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen zu tiefer körperlicher Erholung und spürbarer seelischer Regeneration.

KOSTENLOSE HÖRPROBEN AUF www.stressverminderung.de

Erleben Sie selbst die angenehme, zuverlässige Wirkung und die fundierte Qualität dieser wirksamen Einschlafhilfe! Umfangreiche Hörproben auch weiterer hochwertiger Audio-CDs des Kölner Instituts für Stressverminderung stehen Ihnen auf www.stressverminderung.de jederzeit zur Verfügung. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen über die CDs und Auszüge aus den Empfehlungen namhafter Medien.

PROFESSIONELLER TV-SPRECHER

Die von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff einfühlsam gesprochenen Anleitungen schaffen die Basis für gutes Einschlafen und erhöhte Schlafqualität.

MUSIK: SCHLAFFÖRDERUNG DURCH BIOLOGISCHE EINSCHLAFIMPULSE

Eine nach aktuellen Erkenntnissen der Schlafforschung gestaltete Hintergrundmusik imitiert in Akkordfolgen und Taktfrequenz die menschliche Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase und gibt damit dem Organismus wertvolle natürliche Einschlafimpulse. Hochwertige Studioproduktion, Spielzeit ca. 65 Minuten

ÜBER DEN AUTOR

Dr. med. Ralf Maria Hölker, Begründer des Kölner Instituts für Stressverminderung wurde einem breiten Publikum bekannt durch seine Beiträge über Stressabbau, Biofeedback und Schlafförderung in zahlreichen Rundfunk- und Fernsehsendungen.

AUDIO-CDs DES KÖLNER INSTITUTS FÜR STRESSVERMINDERUNG:



ISBN 9783000080173



ISBN: 9783000465758

Die Audio-CD »**WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF**« ist mit über 50.000 Nutzern zum Bestseller geworden und gilt im deutschsprachigen Raum als Standardwerk unter den Einschlaf- und Entspannungshilfen. Sie wird von führenden Medien im Segment Wohlbefinden und Gesundheit empfohlen (ZDF: »Eine Bereicherung für alle, die abschalten und regenerieren wollen«, Body&Mind Magazin, Brigitte Balance, Natur-Heilkunde Journal, Fachzeitschrift Nervenheilkunde u. a.). Eine umfangreiche Befragung von 445 Hausärzten bestätigte die Wirksamkeit als Einschlaf- und Entspannungshilfe und die einfache, angenehme Anwendung.

Kostenlose Hörproben: www.stressverminderung.de

Die CDs sind erhältlich
im Buchhandel und im
Onlinevertrieb.



Kölner Institut
für Stressverminderung Dr. med. Ralf Maria Hölker
www.stressverminderung.de