



WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs:
Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf
*** Basierend auf Autogenem Training,**
Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken &
Progressiver Muskelentspannung.



Download



Online Lesen

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

Downloaden und kostenlos lesen WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung. minddrops

Auf 3 randvollen CDs & vielen zusätzlichen Downloads erhalten Sie eine große Palette an hochwirksamen Entspannungsmethoden basierend u. a. auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung. Die CDs sind wundervoll abgestimmt produziert, die Sprecherin klingt warm und herzlich, Musik und Hintergrundgeräusche sind ein unaufdringlicher, sanfter Beiklang. Sie werden viel Freude beim Anhören haben. Auf CD1 finden Sie viele kleine, kurze Ein-Schlaf-Drops basierend auf den Einzelübungen aus dem Autogenen Training als schnelle und unkomplizierte Einschlafhilfe. / Ca. 80 Minuten Spielzeit **Auf CD2** erwartet Sie eine wirksame Collage aus Muskelentspannung, klärender Achtsamkeit, zauberhafter Körperwahrnehmung und einem ausgiebigen, wunderbaren Autogenen Training, welches zu angenehmen Klängen sanft ausläuft. / Ca. 70 Minuten Spielzeit **Auf CD3** erwartet Sie eine Kombination aus zentrierender Achtsamkeit, kribbelnder Körperwahrnehmung, einer umfassenden und wohltuenden Muskelentspannung, der Atemübung aus dem Autogenen Training und ganz harmonischem, sanft auslaufendem Meeresrauschen. / Ca. 70 Minuten Spielzeit **BONUSDOWNLOADS:** Mit diesen CDs erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Dort warten auf Sie 5 weitere wunderschöne, tief entspannende Fantasiereisen mit Elementen aus unterschiedlichsten Entspannungstechniken sowie noch viele weitere, kleine Ein-Schlaf-Drops. **ÜBER DIE AUTOREN:** minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia. **ÜBER DIE SPRECHERIN:** Irina Scholz vergoldet mit Ihrer wunderbaren, liebevollen 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 unseren CDs nie alleine! Haben Sie Fragen zu einem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung unserer CDs? Wir beraten Sie gerne zeitnah und fachkundig per Email. Gesamtspielzeit ca. 215 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 WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung. minddrops #X8T9HAJP5CV

Lesen Sie **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** von minddrops für online ebook **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** 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 **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** von minddrops Bücher online zu lesen. Online **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** von minddrops ebook PDF herunterladen **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** von minddrops Doc **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** von minddrops Mobipocket **WEGE IN DEN SCHLAF * 3CDs: Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf * Basierend auf Autogenem Training, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Atemtechniken & Progressiver Muskelentspannung.** von minddrops EPub