

Gesundheit aus der Hörapotheke

Das mentale Training der **HÖRAPOTHEKE** unterstützt durch Autosuggestion den Prozess der Gesunderhaltung und Gesundheit. Die gesprochenen Texte der Übungen werden von Musik untermalt, so dass die Textpassagen wohltuend in das Bewusstsein einfließen und die Heilung einleiten können.



978-3-86243-158-8

Mentales Training:

Bluthochdruck

Wie wirkt mentales Training speziell bei Bluthochdruck?

Bei regelmäßiger Anwendung verringert sich die innere Anspannung und der Blutdruck normalisiert sich. Das Gefühl von Erholung breitet sich im ganzen Körper aus und lässt die Erschöpfung nach und nach verschwinden. Nach einer Übungszeit von vier bis sechs Wochen berichten Patienten, dass sie in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt die tägliche Medikamentendosis deutlich reduzieren konnten.

Weitere Effekte: tiefe Entspannung und innere Ausgeglichenheit, ein gesteigertes Konzentrations- und Leistungsvermögen sowie allgemeines Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

Tracklist

Übung 1:

Harmonie, Gelassenheit und Ausgeglichenheit sind die entscheidenden Grundbausteine zur Beschwerdelinderung.

10:08

Übung 2:

Meine positive Einstellung zu mir selbst und zur Beschwerde.

15:07

Übung 3:

Ich stelle mich auf meinen Körper ein:
Ich lerne in mir selbst.

18:22

Übung 4:

Stress-Blocking: Ich entspanne wie ein Profi.

9:37

Übung 5:

Kein Zeitlimit mehr.

11:05

Übung 6:

Entspannungs-Musik instrumental.

11:57

Gesamt-Laufzeit:

76 Minuten.

Anwendungshinweis

Machen Sie täglich nicht mehr als drei Übungen. Wenden Sie in den ersten drei Wochen vorwiegend Übung 1, 2 und 5 an. Danach wählen Sie frei nach Belieben. Und Sie werden sehen, der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Volker Sautter