

Gesundheit aus der Hörapotheke

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



978-3-86243-162-5

Mentales Training:

Migräne

MP3-Version

Wie wirkt mentales Training speziell bei Migräne?

Dieses Hör-Programm hilft bei regelmäßiger Anwendung, Verkrampfungen und Verspannungen aufzulösen. Der ganze Kopf fühlt sich klar, angenehm kühl und frei an. Die Gesichtszüge entspannen sich und aller Druck fließt aus dem Körper hinaus. Es fällt leicht, sich selbst voll anzunehmen und die eigene Stärke und Kraft zu spüren.

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

Tracklist

Übung 1:

Ich ordne, steuere und leite mich in mir selbst.
Ich greife nach der Wurzel der Migräne und beseitige sie.
15:04

Übung 2:

Mit einer Leichtigkeit von großem Selbstbewusstsein und meiner Konzentration auf den Punkt gehe ich mein Leiden an.
17:08

Übung 3:

Über den Kopf in die Kopfhaut – so kommt die zentrale Entspannung zustande.
19:11

Übung 4:

Der Spannungskopfschmerz fließt aus meinem Kopf für immer hinaus.
16:53

Gesamt-Laufzeit:

68 Minuten.

Anwendungshinweis

Machen Sie täglich nicht mehr als drei Übungen. Wenden Sie in den ersten drei Wochen vorwiegend Übung 1, 2 und 4 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