

# Gesunder Schlaf

Immer mehr Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen. In den meisten Fällen sind seelische Ursachen dafür verantwortlich – Sorgen, Ärger, Alltagskonflikte. Die Folgen: Am nächsten Morgen fühlt man sich müde und zerschlagen, schwunglos und unkonzentriert. Ein verhängnisvoller Teufelskreis. Denn: Je größer die Angst wird, nachts keine Ruhe zu finden, desto weniger will sich der ersehnte Schlaf einstellen.

Mit Hilfe der Tiefsuggestion können Sie eine überraschende Erfahrung machen: Anstatt sich weiterhin ruhelos im Bett zu wälzen, werden Sie bald etwas Wertvolles wiedergewinnen – Ihren gesunden Schlaf!

- |                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| <b>1. Gesunder Schlaf</b>           | (30:00) |
| Tiefsuggestion                      |         |
| <b>2. Sommerabend</b>               | (30:00) |
| Musik zum Entspannen und Wohlfühlen |         |

Autor: Dr. Arnd Stein / Musikproduktion: Reiner Burmann



**Dr. Arnd Stein**, geboren 1946, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, ist als erfolgreicher Sachbuchautor und durch seine Mitwirkung bei zahlreichen Rundfunk- und Fernsehsendungen bekannt.

Neuaufgabe: © + P 2009

VERLAG FÜR THERAPEUTISCHE MEDIEN  
D-58610 ISERLOHN • [www.vtm-stein.de](http://www.vtm-stein.de)

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.  
Kein Verleih! Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung,  
Aufführung, Sendung! Printed in Germany.



