

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!

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Gesunder Schlaf | (30:00) |
| Tiefsuggestion | |
| 2. Sommerabend | (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

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



