



Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosestraining zur Blutdruckregulierung



Download



Online Lesen

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

Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung

Dagmar Ertle, Anette Fahle

Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung Dagmar Ertle, Anette Fahle

Hypnotische Geschichten zur Blutdruckregulierung und -senkung. 74 Min.

Audio CD

Hypnotische Geschichten zur Blutdruckregulierung und -senkung

Die CD enthält 3 Geschichten:

1. Körpererfahrung: Gehen Sie mit Ihrem Blutdruck auf die Reise
2. Urlaubsreise: Entwickeln Sie eigene Symbole zur Blutdrucksenkung
3. Eine wirksame Reise in ferne Länder und dabei neue Wege sehen und gehen.

Lassen Sie sich mit speziell ausgewählten Vorstellungsbildern bewußt oder unbewußt dazu anleiten, Ihren Blutdruck zu beeinflussen.

Die verwendeten Trancen sind im Rahmen der Diplomarbeit der Autorinnen entwickelt worden. In der Herz-Kreislauf-Klinik Höhenried am Starnberger See wurde die CD erfolgreich zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt. Die hypnotherapeutischen Interventionen zeigten gegenüber den anderen Behandlungsgruppen statistisch signifikante Senkungen der systolischen und diastolischen Blutdruckwerte. In den Trancen werden speziell ausgewählte Vorstellungsbilder zur Blutdrucksenkung verwendet. Sie können sich anhand der Vorstellungsbilder bewußt, aber auch unbewußt dazu anleiten lassen Ihren Blutdruck günstig zu beeinflussen. Sie können sich aber auch ganz auf Ihre Intuition verlassen und auch eigene Vorstellungsbilder zur Blutdrucksenkung entwickeln.

Am günstigsten ist es, wenn Sie mit der Körperreise beginnen. Sie können hier erste Trance-Erfahrungen genießen lernen und für Ihre körperlichen Prozesse sensibel werden. Die weiteren drei Trance-Geschichten können Sie so frei variieren wie Sie wollen.

Reorientierung (Aufwachen)

Am Ende jeder Trance-Geschichte ist eine Reorientierungsphase eingebaut, die sie wieder erfrischt und erholt in den Alltagszustand zurückbringen wird. Falls Sie weiter in Hypnose bleiben wollen und Ihre Tranceerfahrungen gleich vertiefen möchten, können Sie ohne weiteres in einen noch tieferen hypnotischen Zustand versinken und die nachfolgenden...

 [Download Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetrainin ...pdf](#)

 [Online lesen Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetrain ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung Dagmar Ertle, Anette Fahle

12 Seiten

Download and Read Online Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung Dagmar Ertle, Anette Fahle #69EZ1JKX0UN

Lesen Sie Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle für online ebook Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle 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 Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle Bücher online zu lesen. Online Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle ebook PDF herunterladen Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle Doc Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle Mobipocket Blutdrucksenkung mit Hypnose: Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung von Dagmar Ertle, Anette Fahle EPub