



**Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch**



**Download**



**Online Lesen**

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

# **Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch**

*Tobias Arps, Wiesemann Christina*

**Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch** Tobias Arps, Wiesemann Christina

Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch

Audio CD

Den Blutdruck auf natürliche Weise senken:

Einfach zuhören, die wohltuende Entspannung genießen und wirken lassen.

Hörbuch-CD mit den drei wirksamsten Entspannungstechniken und einem achtseitigen Begleitheft

Viele Menschen möchten ihren erhöhten Blutdruck auf natürliche Weise senken. Das beste Rezept ist eine tiefe Entspannung, die auf drei Ebenen wirkt: über den Atem, die Muskulatur und den Bewusstseinszustand.

Dieser Entspannungsdreiklang wird erreicht durch Atementspannung, kombiniert mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und einer Entspannungs-Hypnose.

Mit dem Hörbuch der Tiefenentspannung gegen zu hohen Bluthochdruck können Sie Ihr Nervensystem sofort einen Gang runterschalten: der Blutdruck sinkt und der Herzschlag beruhigt sich. Sie brauchen sich nur etwas Zeit nehmen und den Anweisungen folgen. Weiter nichts.

Ein aufwändiges Training ist nicht erforderlich, denn die hier verwendeten Techniken entfalten ihre Wirkung sofort.

Die Wirkungen tiefer Entspannung für einen normalen Blutdruck

- die Atmung wird langsamer und tiefer
- das Herz entspannt sich und schlägt langsamer
- die gesamte Muskulatur entspannt sich
- der Stoffwechsel verlangsamt sich
- der Blutdruck sinkt
- das Herz gewinnt an Elastizität

 [Download Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort se ...pdf](#)

 [Online lesen Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch Tobias Arps, Wiesemann Christina**

---

12 Seiten

Kurzbeschreibung

Den Blutdruck auf natürliche Weise senken:

Einfach zuhören, die wohltuende Entspannung genießen und wirken lassen.

Hörbuch-CD mit den drei wirksamsten Entspannungstechniken und einem achtseitigen Begleitheft

Viele Menschen möchten ihren erhöhten Blutdruck auf natürliche Weise senken. Das beste Rezept ist eine tiefe Entspannung, die auf drei Ebenen wirkt: über den Atem, die Muskulatur und den Bewusstseinszustand.

Dieser Entspannungsdreiklang wird erreicht durch Atementspannung, kombiniert mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und einer Entspannungs-Hypnose.

Mit dem Hörbuch der Tiefenentspannung gegen zu hohen Bluthochdruck können Sie Ihr Nervensystem sofort einen Gang runterschalten: der Blutdruck sinkt und der Herzschlag beruhigt sich. Sie brauchen sich nur etwas Zeit nehmen und den Anweisungen folgen. Weiter nichts.

Ein aufwändiges Training ist nicht erforderlich, denn die hier verwendeten Techniken entfalten ihre Wirkung sofort.

Die Wirkungen tiefer Entspannung für einen normalen Blutdruck

- die Atmung wird langsamer und tiefer
  - das Herz entspannt sich und schlägt langsamer
  - die gesamte Muskulatur entspannt sich
  - der Stoffwechsel verlangsamt sich
  - der Blutdruck sinkt
  - das Herz gewinnt an Elastizität
- Über den Autor und weitere Mitwirkende

Tobias Arps absolvierte eine Ausbildung zum psychologischen Berater und arbeitet als Coach. Er ist Verleger und Bestseller-Autor. 2007 gründete er den Arps-Verlag. Er vermittelt die Tiefenentspannung um den Blutdruck zu senken im Coachingprozess bei verschiedenen beruflichen und privaten Problemstellungen. Dr. Christina Wiesemann ist als psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Hypnose EMDR und NPI) mit eigener Praxis in München tätig.

Download and Read Online Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten

Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch Tobias Arps, Wiesemann Christina #LZ57W3JP8YV

Lesen Sie Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina für online ebook Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina 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 Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina Bücher online zu lesen. Online Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina ebook PDF herunterladen Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina Doc Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina Mobipocket Mit Tiefen-Entspannung den Bluthochdruck sofort senken: Atementspannung, Muskelentspannung und Entspannungs-Hypnose - Eine Kombination der effektivsten Entspannungsmethoden für den täglichen Gebrauch von Tobias Arps, Wiesemann Christina EPub