

Stress abbauen

Stress – eine große Belastung für Körper und Seele. Denn Hektik, Ärger und Sorgen können zu innerer Unruhe, Gereiztheit und Nervosität führen, das gesamte Immunsystem schwächen und organische Störungen wie Spannungskopfschmerzen, Kreislauferkrankungen oder auch Magenbeschwerden auslösen. Das muss aber nicht sein!

- | | |
|---|-------|
| 1. Stress abbauen | 30:00 |
| 2. Musik zum Entspannen
und Wohlfühlen | 30:00 |



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

Die Tiefensuggestion wirkt erstaunlich beruhigend und entspannend. So fällt es Ihnen viel leichter, Ihre alltäglichen Aufgaben gelassener zu bewältigen, Ihre Probleme zielstrebig und mutig in Angriff zu nehmen und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Wichtige Voraussetzungen, um Ihre Gesundheit zu schützen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Autor: Dr. Arnd Stein
Musikproduktion: Reiner Burmann

© + © 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.

COMPACT
disc
DIGITAL AUDIO

LC 15980

ISBN 978-3-89326-856-6



4 014579 085609



Tiefensuggestion von Dr. Stein®