

## Gesundheit aus der Hörapotheke

Das mentale Training der **HÖRAPOTHEKE** unterstützt durch Autosuggestion den Prozess der Gesunderhaltung und Gesundung. Die gesprochenen Texte der Übungen werden von Musik untermalt, so dass die Textpassagen wohltuend in das Bewusstsein einfließen und die Heilung einleiten können.



978-3-86243-160-1

**Mentales Training:**

# Atemwegserkrankungen

MP3-Version

## Wie wirkt mentales Training speziell bei Atemwegserkrankungen?

Dieses Hör-Programm hilft bei regelmäßiger Anwendung, völlig frei und mühelos zu atmen. Ein Gefühl von Leichtigkeit und Harmonie stellt sich ein. Mit jedem Atemzug durchströmt der Sauerstoff ruhig und gleichmäßig die Atemwege. Das Luftholen wird wieder zum Genuss.

Weitere Effekte: tiefe Entspannung und innere Ausgeglichenheit, ein gesteigertes Konzentrations- und Leistungsvermögen sowie allgemeines Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

### Tracklist

#### Übung 1:

Über Einfühlung und Entspannung zum Erfolg.  
17:56

#### Übung 2:

Ich gehe professionell und selbstbewusst mit mir und meiner Krankheit um.  
20:10

#### Übung 3:

Ich befreie mich durch meine eigene Atmungstechnik und Atmungsenergie.  
14:43

#### Übung 4:

Die Kraft des Windes - oder wie ein Sturm von Atmungsenergie mich von meinen Beschwerden befreit.  
12:55

#### Gesamt-Laufzeit:

65 Minuten.

## Anwendungshinweis

Machen Sie täglich nicht mehr als drei Übungen. Wenden Sie in den ersten drei Wochen vorwiegend Übung 1, 2 und 4 an. Danach wählen Sie frei nach Belieben. Und Sie werden sehen, der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Volker Sautter