



14,95€

ISBN 978-3906837123

Sprecherin Dana Friedrich

Spielzeit ca. 120 Minuten + Bonus



NACKEN, KIEFER, SCHULTERN, RÜCKEN

Meditative Entspannungstechniken gegen den Schmerz

**Schmerzen im Bereich von Nacken, Kiefer, Schultern und dem Rücken sind in den allermeisten Fällen Ursache muskulärer Verspannungen. Diese kann man sehr effektiv mit meditativen Entspannungstechniken behandeln.**

**Durch Atmung und Vorstellungskraft erreichen Sie eine vertiefte, zielgerichtete Entspannung. Blockaden werden gelöst, die Lebensenergie kann wieder frei fließen, der Schmerz löst sich auf. Und wie ganz nebenbei: Durch die Zentrierung Ihres Geistes und der Entspannungsreaktion Ihres Körpers fördern Sie auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nachhaltig.**

**BONUSDOWNLOADS:** Mit dieser Produktion erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Dort erwarten Sie noch einige angeleitete, wohltuende und unkomplizierte Massageübungen für eine schnelle Linderung von Verspannungen.

**ÜBER DEN AUTOR:** Hartwig Lahrmann ist Dozent, Autor und Heilpraktiker mit den Schwerpunkten traditionelle chinesische Medizin, kraniosakrale Osteopathie und energetische Schmerzlösung. Er unterrichtet seit mehr als 25 Jahren verschiedene Qi Gong-Stile und Entspannungsmethoden. Mehr Infos auf [TaiMed.de](http://TaiMed.de)

**ÜBER DIE SPRECHERIN:** Dana Friedrichs Stimme ist quasi das I-Tüpfelchen dieser Produktion - sanft, unaufdringlich, liebevoll und rundum sympathisch. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

**SIE HABEN FRAGEN?** Wir sind immer für Sie erreichbar! Haben Sie Fragen zu einem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung unserer CDs? Wir