

Schnack / Schnack-lorio

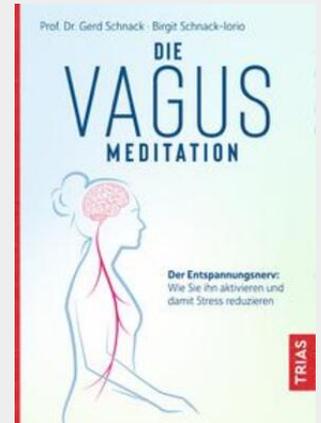
Die Vagus-Meditation

Der Entspannungsnerv: Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren

Die innovative Methode für wahre Tiefenentspannung

Stress ist in unserem Leben fast zur Normalität geworden. Dabei kann es so einfach sein, im stressigen Alltag kurze Ruhepausen einzulegen und den Stress-Level deutlich zu reduzieren: Mit Hilfe der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation.

Der Vagus-Nerv ist unser längster Hirnnerv und bestens vernetzt mit allen Organen und Vitalfunktionen, die im Körper für Ruhe sorgen. Deshalb heißt er auch Ruhenerve. Ihn mit Meditation gezielt zu aktivieren, gilt als neue und erstaunlich effektive Methode, um rasch in eine ungeahnte Tiefenentspannung zu kommen. Der bekannte Facharzt Prof. Dr. Schnack und seine Tochter, die Sozialwissenschaftlerin Birgit Schnack-lorio, stellen hier die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung vor und erklären die Vagus-Meditation mit vielen praktischen Übungen, die Ihre Konzentration und Kreativität steigern, aber auch Ihren Blutdruck senken, Ihre Verdauung verbessern und für gesünderen Schlaf sorgen.



23,00 €
21,50 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag*

Artikelnummer: 9783432112985
Medium: Buch
ISBN: 978-3-432-11298-5
Verlag: Trias
Erscheinungstermin: 06.10.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 496 g
Seiten: 200
Format (B x H): 167 x 239 mm

