

Höfler

## Abend-Entspannung

Einfache Wohlfühlrituale für gesunden Schlaf

---

Audio-CD Entspannt schlafen Sie sind abends hundemüde und können trotzdem nicht einschlafen? Das Gedankenkarussell dreht sich, Sie können einfach nicht abschalten und liegen hellwach im Bett? Einschlaf-Rituale und Entspannungsübungen können hier Wunder wirken. Sie sind leicht zu lernen und helfen Ihnen, zu innerer Ruhe zu finden und den Stress des Tages hinter sich zu lassen. Einführung in die CD Der Atem als lebenspendender Fluss Traumreise "Im Wald" Traumreise "Am Meer" Traumreise "Rosenduft" Gesichtsentspannung Traumreise "Seifenblasen" Gesamtlaufzeit CD: 73:30 m



**12,00 €**

10,08 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage*

---

**Artikelnummer:** 9783432108339

**Medium:** Sonstiges

**ISBN:** 978-3-432-10833-9

**Verlag:** Trias

**Erscheinungstermin:** 12.12.2018

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2018

**Serie:** Hörbuch Gesundheit

**Produktform:** CD-Audio

**Gewicht:** 70 g

**Seiten:** 80

**Format (B x H):** 125 x 132 mm

