

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

