

Schnack / Schnack-Iorio

## Vagus-Meditation

Übungen für den Entspannungsnerv

### VAGUS-MEDITATION nach Prof. Schnack

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

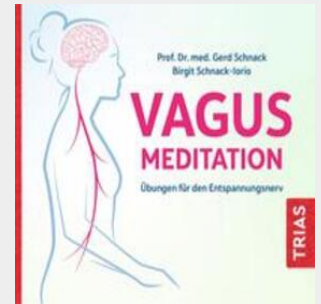
Der Vagus-Nerv ist unser längster Hirnnerv und bestens vernetzt mit allen Organen und Vitalfunktionen, die im Körper für Ruhe sorgen. Deshalb heißt er auch »Ruhenerve«. Ihn mit Meditation gezielt zu aktivieren, gilt als neue und erstaunlich effektive Methode, um rasch in eine ungeahnte Tiefenentspannung zu kommen.

Mit den praktischen Übungen auf dieser Audio-CD steigern Sie Ihre Konzentration und Kreativität, senken Ihren Blutdruck, verbessern Ihre Verdauung und sorgen für gesünderen Schlaf.

Prof. Dr. Schnack entdeckte als Erster die Bedeutung des Vagus für die Gesundheit. So entstand die Vagus-Meditation.

Hinweis: Die Inhalte der CD sind nur für den Eigengebrauch und dürfen nicht öffentlich z.B. in Kursen wiedergegeben werden. Mehr Informationen über Vagus-Meditations-Schulungen finden Sie im Booklet.

Eine innovative Methode für wahre Tiefenentspannung - Jetzt auch auf CD - das Vermächtnis von Prof. Schnack - Anleitung zur Nutzung des Vagus-Nervs für die Meditation - Vagus-Meditationsübungen zum Hören



**17,00 €**  
14,29 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3  
Werktag*

**Artikelnummer:** 9783432115993  
**Medium:** Sonstiges  
**ISBN:** 978-3-432-11599-3  
**Verlag:** Trias  
**Erscheinungstermin:** 05.04.2022  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 1. Auflage 2022  
**Serie:** TRIAS Übungen  
**Produktform:** CD-Audio  
**Gewicht:** 57 g  
**Format (B x H):** 126 x 141 mm

