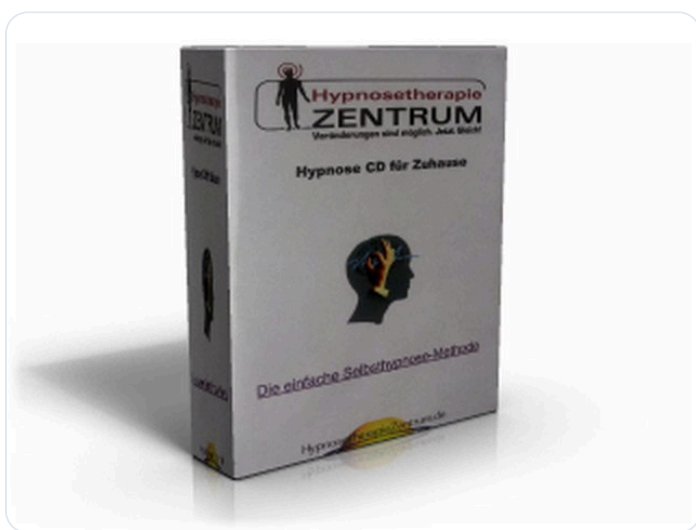


Info-Broschüre · HypnosetherapieZentrum Dinslaken

Besser schlafen mit Hypnose

Hypnose-MP3 als natürliche Einschlafhilfe bei Ein- und Durchschlafproblemen



Themen dieser Broschüre

Hypnose besser schlafen

Hypnose gegen Schlaflosigkeit

Einschlafhilfe MP3

Einschlafhypnose

Schlafstörungen Hypnose

Durchschlafen

Besser Schlafen Hypnose MP3 Download

Alle Details und den Sofort-Download finden Sie auf der Produktseite in unserem Online-Shop.

Jetzt im Shop ansehen →

<https://www.hypnosetherapiezentrum.de/shop/produkt.php?slug=besser-schlafen-hypnose-mp3-download>

Worum es geht

Wach liegen, Grübeln, mitten in der Nacht aufwachen: Schlafprobleme nehmen zu. Findet der Arzt keine körperliche Ursache, spielen oft Stress, Sorgen und ungünstige Gewohnheiten eine Rolle. Unser Schlaf wird zu einem großen Teil vom Unterbewusstsein reguliert – und genau dort setzt diese Hypnose-MP3 an.

Die Aufnahme führt Sie in eine tiefe Entspannung und soll Ihrem Unterbewusstsein helfen, das natürliche Schlafprogramm wieder zu aktivieren und einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden. Die Suggestionen lösen Gedankenkreisen und innere Unruhe, damit Sie leichter in den Schlaf gleiten.

Die MP3 ist eine natürliche Einschlafhilfe – keine Therapie und kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Bevor Sie zu Tabletten oder Alkohol greifen, geben Sie diesem sanften Weg eine Chance. Vermeiden Sie zusätzlich schlafstörende Gewohnheiten wie Alkohol am Abend.

Das erhalten Sie

- Hypnose-Sitzung „Besser schlafen“ als MP3
- zweite MP3 mit Schnellinduktion
- Sofort-Download

Für wen geeignet?

- Menschen mit stressbedingten Ein- und Durchschlafproblemen
- Grübler, die abends nicht abschalten können
- alle, die eine Einschlafhilfe ohne Tabletten suchen

Wichtiger Hinweis

Bitte verwenden Sie diese MP3 nur, wenn Ihre Schlafstörung bereits ärztlich abgeklärt ist.

Was ist eine Hypnose-MP3?

Unsere Hypnose-MP3s sind echte Hypnose-Sitzungen – keine Traumreisen und keine Showhypnose. Sie enthalten dieselben Suggestionen, die wir auch in Einzel- und Gruppensitzungen einsetzen. Damit sind sie ideal für alle, die nicht persönlich zu uns kommen können oder zwischen den Sitzungen weiterarbeiten möchten.

Sie erhalten jeweils zwei Dateien: die vollständige Hypnose-Sitzung und eine zweite Version mit Schnellinduktion. Durch regelmäßiges Hören entsteht eine Art Gedächtnisspur im Unterbewusstsein, die Sie mit jedem Mal leichter in die Entspannung führt. Viele Suggestionen setzen bereits im Zustand angenehmer Schläfrigkeit an.

So wenden Sie die Hypnose-MP3 an

- 1 Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und legen oder setzen Sie sich bequem hin.
- 2 Lassen Sie die Hypnose passiv auf sich wirken. Der Übergang in die Trance ist fließend – Sie müssen nichts „richtig“ machen.
- 3 Hören Sie die MP3 möglichst täglich. Nach etwa drei Wochen genügen meist drei bis vier Sitzungen pro Woche.
- 4 Fällt Ihnen die Trance leicht, wechseln Sie zur zweiten Datei mit Schnellinduktion – so passen die Sitzungen noch leichter in Ihren Alltag.

Sicherheitshinweis

Hören Sie die MP3 niemals beim Autofahren oder bei Tätigkeiten, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern. Bei Epilepsie, Psychosen oder anderen schweren psychischen Erkrankungen sprechen Sie die Anwendung bitte vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Häufige Fragen

Hilft Hypnose beim Einschlafen?

Viele Hörer berichten, dass sie mit der Hypnose leichter zur Ruhe kommen. Die Wirkung ist individuell verschieden.

Wie oft sollte ich die Einschlafhypnose hören?

Möglichst einmal täglich, nach etwa drei Wochen genügen meist drei bis vier Mal pro Woche.

Ersetzt eine Hypnose-MP3 eine persönliche Sitzung?

Eine MP3 ist eine preiswerte und flexible Möglichkeit, mit Hypnose zu arbeiten. Eine persönliche Sitzung kann individueller auf Sie eingehen. Viele Menschen kombinieren beides.

Das könnte Sie auch interessieren

SUBLIMINAL-MP3

Stress reduzieren mit
Subliminal-MP3

[Zum Produkt →](#)

HYPNOSE-MP3

Frei von Verspannungen

[Zum Produkt →](#)

SUBLIMINAL-MP3

Negative Gedanken
vertreiben mit Subliminal-
MP3

[Zum Produkt →](#)

Besser schlafen mit Hypnose

Jetzt als Sofort-Download im Shop des HypnosetherapieZentrums

[Zum Produkt →](#)

Veränderungen sind möglich. Jetzt gleich!

Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen mit Hypnose – in Einzelsitzungen, Seminaren und Ausbildungen und mit unseren Hypnose-Programmen für Zuhause.

Besser schlafen mit Hypnose im Shop ansehen →

Einzelsitzungen

Persönliche Hypnos Sitzungen in Dinslaken zu über 30 Themen – individuell auf Sie abgestimmt.

Hypnose-Ausbildung

Seminare und Ausbildungen für Einsteiger, Coaches und Therapeuten. Aktuelle Termine online.

Online-Shop

Hypnose-, Subliminal- und DirectDrive-MP3s sowie Video-Seminare als Sofort-Download.



Newsletter

Neue Programme, Termine und Tipps rund um Hypnose: QR-Code scannen oder [hier anmelden](#).

Kontakt

HypnosetherapieZentrum · Voerder Str. 137 · 46535 Dinslaken
Tel. 0208 / 309 982 74 · info@hypnosetherapiezentrum.de
www.hypnosetherapiezentrum.de

Ihr Team vom HypnosetherapieZentrum