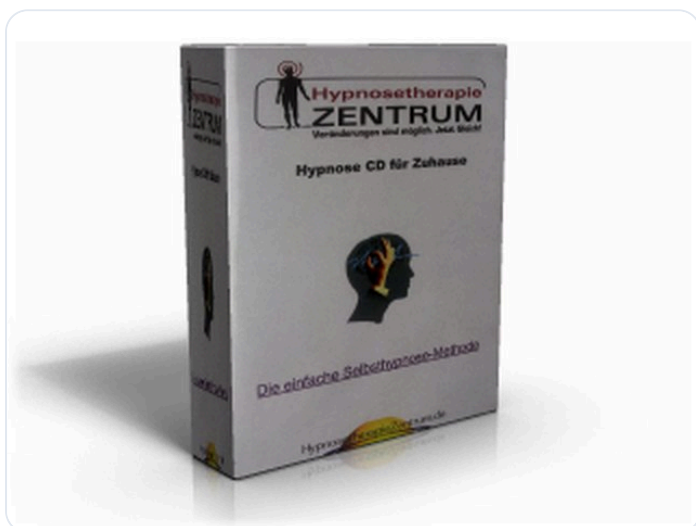


Info-Broschüre · HypnosetherapieZentrum Dinslaken

Frei von Verspannungen

Hypnose-MP3 zur Tiefenentspannung von Nacken und Schultern



Themen dieser Broschüre

- Hypnose gegen Verspannungen
- Nackenverspannung lösen
- Entspannungshypnose MP3
- Tiefenentspannung
- Hypnose Nacken Schultern
- Stressbedingte Verspannungen

Frei von Verspannungen 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=frei-von-verspannungen-hypnose-mp3-download>

Worum es geht

Ein harter Tag am Schreibtisch, Stress, Sorgen – und schon sitzt die Anspannung im Nacken. Viele Menschen kennen das. Diese Hypnose-MP3 führt Sie in eine tiefe Entspannung und richtet die Aufmerksamkeit Ihres Unterbewusstseins gezielt auf die Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur.

Durch Hypnose lassen sich Körperempfindungen beeinflussen – denken Sie an das bekannte Schweregefühl in der Hand, das schon in leichter Trance entsteht. Diese Aufnahme nutzt dieses Prinzip: Mit Suggestionen von Wärme, Weite und Lockerheit soll sich die Muskulatur entspannen, ähnlich wie nach einer wohltuenden Massage.

Gleichzeitig erholt sich in der Tiefenentspannung Ihr gesamtes Nervensystem. Viele Hörer nutzen die MP3 deshalb auch als feste Auszeit im Alltag, um Stress gar nicht erst im Körper festzuhalten.

Das erhalten Sie

- Hypnose-Sitzung „Frei von Verspannungen“ als MP3
- zweite MP3 mit Schnellinduktion
- Sofort-Download

Für wen geeignet?

- Menschen mit stressbedingten Nacken- und Schulterverspannungen
- Büro- und Bildschirmarbeiter
- alle, die eine wirksame Entspannungsroutine suchen

Wichtiger Hinweis

Diese MP3 ersetzt keine ärztliche Behandlung. Lassen Sie anhaltende oder starke Schmerzen bitte immer zuerst ärztlich abklären.

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

Kann Hypnose bei Verspannungen helfen?

Hypnose führt in eine tiefe körperliche und geistige Entspannung. Viele Hörer berichten, dass sich Verspannungen dadurch lockern. Anhaltende Schmerzen sollten Sie aber immer ärztlich abklären lassen.

Wann höre ich die MP3 am besten?

Immer dann, wenn Sie 20 bis 30 ungestörte Minuten haben – zum Beispiel nach der Arbeit oder vor dem Schlafengehen.

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

Besser schlafen mit
Hypnose

[Zum Produkt →](#)

VIDEO-SEMINAR

Selbsthypnose lernen

[Zum Produkt →](#)

Frei von Verspannungen

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.

Frei von Verspannungen im Shop ansehen →

Einzelsitzungen

Persönliche Hypnoset 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