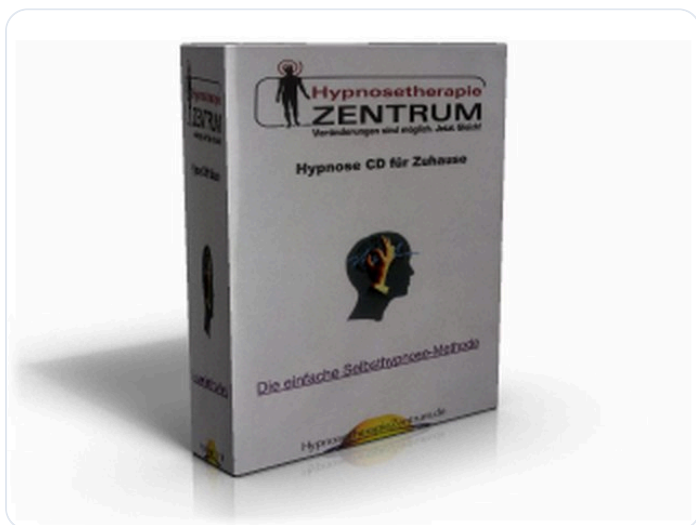


Info-Broschüre · HypnosetherapieZentrum Dinslaken

Muskelaufbau mit Hypnose

Hypnose-MP3 für mentales Training, Motivation und Regeneration



Themen dieser Broschüre

Hypnose Muskelaufbau

Mentales Training Muskeln

Hypnose Bodybuilding

Mentaltraining Sport

Hypnose MP3 Training

Regeneration verbessern

Muskelaufbau 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=muskelaufbau-hypnose-mp3-download>

Worum es geht

Kann die Vorstellung von Training die Muskeln stärken? Eine viel beachtete Untersuchung an der Cleveland Clinic legte nahe, dass mentale Übungen die Kraft messbar beeinflussen können: Muskeln werden über Nervenimpulse aus dem Gehirn gesteuert. Diese Hypnose-MP3 nutzt die Kraft der Vorstellung für Ihr Training.

In tiefer Entspannung arbeitet die Aufnahme mit gezielten Visualisierungen der Muskelarbeit. Zusätzlich richtet sie sich auf Faktoren, die für den Muskelaufbau entscheidend sind: guter Schlaf, Erholung, eine gesunde Ernährung und eine positive Einstellung zum Training. Stress und Schlafmangel können diese natürlichen Prozesse stören – die Entspannung der Hypnose soll hier gegensteuern.

Wichtig: Ohne Training hat die MP3 nur einen geringen Effekt. Ihre Stärke entfaltet sie als mentale Ergänzung zu Ihrem regelmäßigen Sport.

Das erhalten Sie

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

Für wen geeignet?

- Kraftsportler und Bodybuilder
- Freizeitsportler, die mehr aus ihrem Training holen möchten
- alle, die Mentaltraining ausprobieren wollen

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

Ersetzt die MP3 das Training?

Nein. Die Hypnose ist als mentale Unterstützung zu Ihrem Training gedacht.

Wann sollte ich die MP3 hören?

Gut geeignet ist der Abend oder die Zeit nach dem Training, wenn Sie in Ruhe entspannen können.

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

HYPNOSE-MP3

Schön und sportlich mit Hypnose

[Zum Produkt →](#)

SUBLIMINAL-MP3

Selbstbewusstsein stärken mit Subliminal-MP3

[Zum Produkt →](#)

HYPNOSE-MP3

Besser schlafen mit Hypnose

[Zum Produkt →](#)

Muskelaufbau 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.

Muskelaufbau 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