



SYNCSOULS KATALOG

Hier erhalten Sie einen kompletten Überblick über alle Titel aus unserem aktuellen Audio Entspannungsprogramm (Sortiert nach Erscheinungsdatum).

Stand: 06.11.2020 10:54:38

BAUM MEDITATION

Ich Umarme Dich in Andacht und Stille

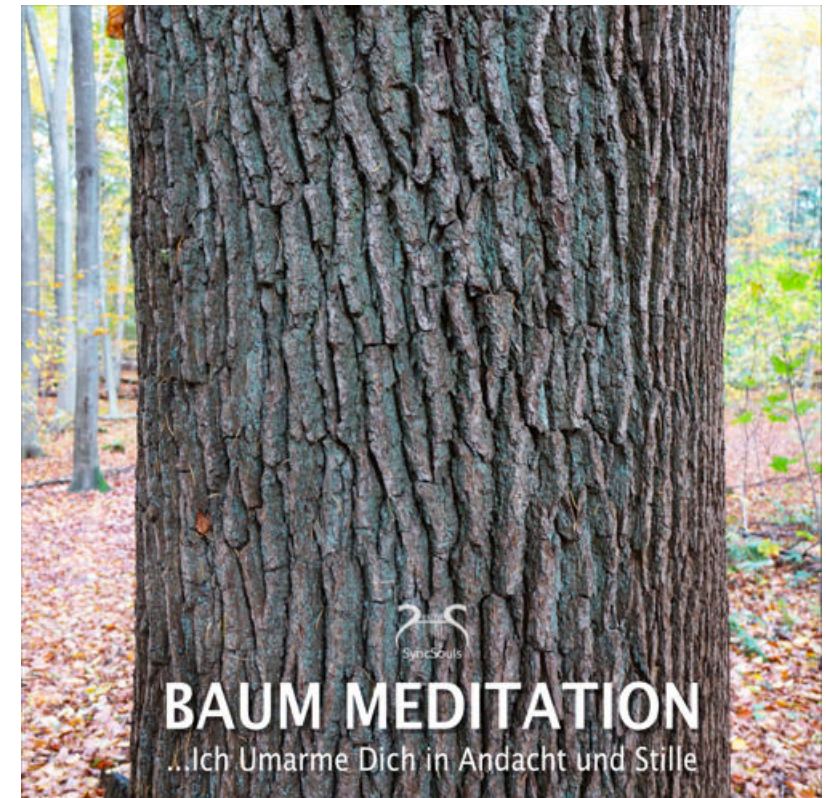
Erscheint: 16.11.2020

Bäume sind Luft- und Kraftspender für uns Menschen. Sie gestalten nicht nur durch ihre einmalige Schönheit unsere Umwelt und schaffen kunstvolle Landschaften um uns herum, sondern geben uns Ruhe und Geborgenheit.

In dieser geführten Mediation kann man in seinem eigenen inneren Bild einen kraftvollen und schönen Wunschbaum erschaffen, so dass die Verbindung von Baum und Mensch bewusster und spürbar wird.

Erfahre tiefe Entspannung und schöpfe neue Energie in dieser Baum-Meditation, die Dir wertvolle Ruheimpulse und Wege in deine eigene kraftvolle Entwicklung ebnet. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblichen und männlichen anleitenden Stimme zu wählen. Als Bonustitel ist die Meditation ohne textliche Anleitung am Ende zu hören.

Spielzeit 50 min. | Download



Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-baum-meditation-in-verbinding-mit-meinem-wunschbaum.asp>

DAS LYMPHSYSTEM: UNTERSCHÄTZT, ABER DOCH SO WICHTIG

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Erscheint: 13.11.2020

Das Lymphsystem ist Teil des Abwehr- und Immunsystems. Es schützt gegen Krankheitserreger und Fremdpartikel und krankhaft veränderter Körperbestandteile (z. B. Tumorzellen). Neben der Funktion als Abwehrsystem ist der Flüssigkeitstransport elementar. In dieser Folge der Sirene des Körpers gibt es wertvolles komprimiertes Wissen und Tipps, wie du die Lymphe zum fließen bringst: Schon Hippokrates sprach vor etwa 2500 Jahren darüber, dass es Gefäße gibt, die weißes Blut führen.

Am Tag entstehen etwa 2 bis 3 Liter Lymphe im Körper.

Ein wichtiger Teil des Lymphsystems sind die Lymphknoten: Jeder Mensch hat ca. 600. Sie sind die Kontrollinstanz des Systems. In Lymphknoten werden spezifische Abwehrzellen vermehrt und gespeichert.

Störungen im Lymphsystem können sich im gesamten System manifestieren und damit alle Funktionen des Körpersystems stören.

Sind die Funktion des Lymphsystems und der Lymphfluss eingeschränkt, ist auch die Immunfunktion des Körpers beeinträchtigt.

Pro Seite 50 mal die Arme schwingen, das sollte die Routine am Morgen sein.

Ein viertel Liter Salzwasser entfernt durch den Dickdarm 4 Liter Abfall und Giftstoffe aus dem Lymphstrom. Dieses Hörbuch ist ein Kapitel aus der Themenreihe "Die Sirene des Körpers" - Fühlen und gefühlt werden. Höre, was dein Körper dir sagt! Nimm Körpersignale wahr und handle achtsam!

Wir wollen vermitteln, kurz, knapp und interessant: Aspekte zu Gesundheit, Körper, Geist, Ernährung, Bewegung mit aktuellen Fakten und komprimiertem Wissen.

Es geht darum zu fühlen, zu spüren und genau hinzusehen, was der Körper an Signalen sendet. Es geht um Wahrnehmungsfähigkeit und um das achtsame Handeln, um Körper und Geist nicht nur näher zu bringen sondern als Eins-Sein zu betrachten. Lerne Dich kennen! Regelmäßig erhältst Du zu Themen, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen,



kompaktes Wissen zur Verfügung gestellt aus den Bereichen des Inneren, der Ernährung, der Bewegung des gesamten Körpers und wie Du mit Dir umgehst.
Du bist verantwortlich für Deinen Körper, Du bist verantwortlich für Dich selbst, Dein Körper ist eine erstaunliche Symphonie. Du bist der Besitzer und Dirigent deines Körpers und deines Geistes.

Spielzeit 30 min. | [Download](#)

Hörproben und Weiteres:
<http://www.syncsouls.de/angebot-das-lymphsystem-oft-unterschaetzt-aber-doch-so-wichtig-ratgeber.asp>

HERBSTSPAZIERGANG: PHANTASIEREISE HERBSTWALD, DEN BACH ENTLANG

Entspannen mit frischem Bachrauschen

Erscheint: 13.11.2020

Diese Phantasiereise führt mitten hinein in einen wunderschönen Herbstwald. Die Sonnenstrahlen lassen die Bäume um den Hörer herum in warmen Rot-, Gelb- und Brauntönen aufleuchten. Der Weg führt an einem munter plätschernden Bach entlang. Das sanfte Murmeln des Wassers führt in eine angenehme Entspannung hinein. Schließlich gelangt man zu einer kleinen Insel im Bachlauf.

Unter dem schützenden Blätterdach einer Buche, bietet sich eine Holzbank für eine Pause an. Gemütlich an den Stamm gelehnt, kann man auf das Wasser schauen, dem sanften Wind in den Bäumen lauschen und in diesem schönen Herbstwald voller Sonne und Farben vor sich hin träumen.

Die sanften Klänge und die wohltuenden inneren Bilder dieser Phantasiereise können eine spürbar heilsame Regeneration von Körper und Seele bewirken. Die abgespeicherten Naturbilder, Klänge und Gerüche werden in unserem Gehirn mit den angenehmen Gefühlen gekoppelt. Wenn wir Phantasiereisen hören, werden in unserer Vorstellung die schönen erlebten Urlaubsbilder und gehörten Klänge wieder abgerufen, sodass wir all das wieder lebendig sehen, bzw. hören können. Die damit gekoppelten Gefühle werden dabei mit aktiviert. Sie bewirken eine erneute Entspannung; Stresshormone werden gesenkt und gesundheitsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet. Die Atmung wird tiefer, die Organe werden besser versorgt und es tritt eine Erholung der Körperkräfte ein. So können Phantasiereisen eine ähnlich heilsame Wirkung erzielen, wie ein kleiner Urlaub vom Alltag. Sie sind ein schönes Geschenk an sich selbst, oder andere und ein wertvolles Werkzeug zur Stärkung unserer Gesundheit. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblich und männlich anleitenden Stimme in den Entspannungsreisen zu wählen. Zum Abschluss liegt die Phantasiereise ohne textliche Anleitung mit Naturklängen und Musik pur vor.

Spielzeit 61 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-herbstspaziergang-phantasiereise-herbstwald-bachrauschen-entspannen.asp>



MEDITATION SELBSTWERTGEFÜHL UND SELBSTBEWUSSTSEIN

Stärkenden Positive Affirmationen

Erscheint: 06.11.2020

Vertrauen, Zuversicht, Gewissheit und Sicherheit sind die Dinge, die unser Selbstbewusstsein beschreiben und die ausgeprägt sein sollten, damit du deiner Zukunft optimistisch, angstfrei, sorglos und unbekümmert entgegengehen kannst. Unter Selbstwert versteht die Psychologie die Bewertung, die man an sich selbst vorgenommen hat und die in unserem Unterbewusstsein verankert ist. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ca. 95% unserer Denkleistungen und Entscheidungen vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Wenn Deine Ziele und Vorsätze nicht mit dem Unbewussten übereinstimmen und nicht dem eigenen Weltbild zu entsprechen scheinen, müssen alte Glaubenssätze aufgehoben und Dein Unterbewusstsein umprogrammiert werden.

Nutze die wertvolle Zeit am Morgen oder Abend und die Möglichkeit deine Brücke zu deinem inneren Diener - Deinem Unterbewusstsein zu überqueren. Nutze den Alpha Zustand Deiner Gehirnwellen, nutze die Alpha Brücke bewusst, betrete sie um Dein Unterbewusstsein zu beauftragen neue Pfade zu gehen und neue fruchtbare Gedanken zu pflanzen. Schöpfe und erschaffe bewusst. Während dieser Meditation kannst Du Dich einem Trance ähnlichen Zustand nähern und Du wirst die starren Denkmuster des Alltags brechen. Du wirst neue Denkweisen entwickeln und mit Deiner Wahrnehmung die Tür zu anderen Realitäten öffnen. Diese Meditation dient Deiner Bewusstseinserweiterung, deinem Selbstwertgefühl und deinem Selbstvertrauen, da sie durch die Affirmationen andere Formen des Denkens, Fühlens und Erlebens erfahrbar macht. Mache diese Meditation so oft wie möglich, denn diese Affirmationen bringen Dich Deinen Zielen und Deinem neuen Selbst näher. Die bewusst gewählte Meditation ist ein wichtiges Signal an Dein Unterbewusstsein und bekräftigt Dein Vorhaben. Unterlegt sind die Affirmationen mit Meditationsmusik in 432Hz und alpha binauralen Beats für eine tiefe innere Einkehr und die Öffnung deines Unterbewusstseins.

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditation-affirmationen-selbstwertgefuehl.asp>



MYTHOS OBST: ANGST VOR OBST

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Erscheint: 30.10.2020

Themenübersicht:

Mit der Diskussion um Obst geht vor allem das Thema Zucker einher und das ist wahrscheinlich das Trügerische und führt zu einem Mythos.

Aber Fruktose ist eben nicht gleich Frucht.

Du kannst gar nicht so viel Obst essen, wie Du müsstest, um das Maß an Fruktose zu Dir zu nehmen, welches in den industriegefertigten Produkten enthalten ist.

Einzelne Obstsorten und Früchte betrachtet: Wirkung und Anwendung.

Obst hat so viele Antioxidantien wie sonst nur noch Gemüse, wenn überhaupt.

Der Mixer zerstört die Struktur der Frucht und der konzentrierte Zucker schießt in den Körper.

Ein Kilo Zucker ist ein Kilo Zucker - ein Kilo Obst aber eben nicht.

Die Anti Obst Welle rollt seit 2012 und wir haben einen 40 Prozentigen Einbruch an Verzehr im Vergleich zu 2000.

Vor allem wild wachsende Beeren sind wahre Kraftpakete was Krankheitsabwehr, Anti-Aging und belebende Wirkung betrifft.



Dieses Hörbuch ist ein Kapitel aus der Themenreihe "Die Sirene des Körpers" - Fühlen und gefühlt werden. Höre, was dein Körper dir sagt! Nimm Körpersignale wahr und handle achtsam!

Wir wollen vermitteln, kurz, knapp und interessant: Aspekte zu Gesundheit, Körper, Geist, Ernährung, Bewegung mit aktuellen Fakten und komprimiertem Wissen.

Es geht darum zu fühlen, zu spüren und genau hinzusehen, was der Körper an Signalen sendet. Es geht um Wahrnehmungsfähigkeit und um das achtsame Handeln, um Körper und Geist nicht nur näher zu bringen sondern als Eins-Sein zu betrachten. Lerne Dich kennen! Regelmäßig erhältst Du zu Themen, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen, kompaktes Wissen zur Verfügung gestellt aus den Bereichen des Inneren, der Ernährung, der Bewegung des gesamten Körpers und wie Du mit Dir umgehst.

Du bist verantwortlich für Deinen Körper, Du bist verantwortlich für Dich selbst, Dein Körper ist eine erstaunliche Symphonie. Du bist der Besitzer und Dirigent deines Körpers und deines Geistes.

Spielzeit 30 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-angst-vor-obst-ratgeber-sirene-des-koerpers.asp>

MEDITATION SOPHROLOGIE

Selbstentwicklung, Gleichgewicht, Harmonie

Erscheint: 30.10.2020

Die Sophrologie ist eine Methode und Praxis zur Selbstentwicklung, bei der Körper und Geist eingesetzt werden, damit Du mehr Gleichgewicht und Harmonie in Dir selbst und in der Welt um Dich herum schaffen kannst. Diese Meditationsreise kombiniert auf einzigartige Weise westliche Wissenschaft und östliche Weisheit, um mit Stress umzugehen, besser zu schlafen und ein achtsames Leben zu entdecken. In der Sophrologie werden verschiedene Meditationsmethoden kombiniert, um eine ganzheitliche und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Eine Kombination aus Atmung, Body Scan und achtsamem Erinnern der Vergangenheit, der Zukunft und des aktuellen Momentes bringen Dich in einen sowohl entspannten als auch zukunftsorientiert positiven Zustand. Du wirst mehr Kraft und Energie spüren. Das Wort Sophrologie stammt aus dem Altgriechischen SOS ("Harmonie"), PHREN ("Geist") und LOGOS ("Studium / Wissenschaft"), dem Studium des Bewusstseins in Harmonie.

Diese Methode wurde in den 1960er Jahren von dem kolumbianischen Neurowissenschaftler Alfonso Caycedo, entwickelt, um dabei zu unterstützen, mehr Gelassenheit im täglichen Leben zu finden. Die Sophrologie ist sowohl Philosophie und Lebensweise als auch Therapie und persönliche Entwicklungstechnik. Sophrologie lernt zu leben.

Spielzeit 68 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditation-sophrologie.asp>



DER NAHRUNGSKÖRPER: DIE WIRKUNG DER NAHRUNG AUF KÖRPER UND ORGANE

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Erscheint: 16.10.2020

Themen:

Hast Du eine Ahnung, wie die Nahrung das Gehirn beeinträchtigen kann?

Auch zu wenig Omega 3 führt zu Stress und einer nicht optimalen Hirnentwicklung. Bei reduzierter Proteinaufnahme hat das Verhalten dazu geführt, emotionaler zu reagieren.

Und es ist nun offensichtlich, daß die Qualität der Nahrung sich auf den Hypocampus und kognitive Funktionen auswirkt.

Das ist eine Entzündung im Gehirn. Hammer!

Eine Hypothese sagt sehr scharf, daß der Zucker letztlich die Kontrolle über den freien Willen übernimmt. Das bedeutet: Die Ernährung kommuniziert auf jeden Fall mit unserem Gehirn...

...Und das heißt, wenn der Proteinbedarf nicht gedeckt ist, bleibt dir gar nichts anderes übrig als weiter zu essen.



Dieses Hörbuch ist ein Kapitel aus der Themenreihe "Die Sirene des Körpers" - Fühlen und gefühlt werden. Höre, was dein Körper dir sagt! Nimm Körpersignale wahr und handle achtsam!

Wir wollen vermitteln, kurz, knapp und interessant: Aspekte zu Gesundheit, Körper, Geist, Ernährung, Bewegung mit aktuellen Fakten und komprimiertem Wissen.

Es geht darum zu fühlen, zu spüren und genau hinzusehen, was der Körper an Signalen sendet. Es geht um Wahrnehmungsfähigkeit und um das achtsame Handeln, um Körper und Geist nicht nur näher zu bringen sondern als Eins-Sein zu betrachten. Lerne Dich kennen! Regelmäßig erhältst Du zu Themen, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen, kompaktes Wissen zur Verfügung gestellt aus den Bereichen des Inneren, der Ernährung, der Bewegung des gesamten Körpers und wie Du mit Dir umgehst.

Du bist verantwortlich für Deinen Körper, Du bist verantwortlich für Dich selbst, Dein Körper ist eine erstaunliche Symphonie. Du bist der Besitzer und Dirigent deines Körpers und deines Geistes.

Spielzeit 32 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-Der-Nahrungskoerper-Die-Wirkung-der-Nahrung-auf-Koerper-und-Organe-ratgeber-sirene-des-koerpers.asp>

BABY SCHLAFLIEDER UND SANFTES RAUSCHEN

Kinder Einschlaf Musik, Meeresrauschen, Regen, Spieluhr, Bachrauschen

Erscheint: 14.10.2020

Ein sanftes Musik-Album mit der kleinen Spieluhr für Mutter, Vater und Kind.

8 Titel für das Baby und Kleinkind zum Beruhigen und Einschlafen:

1. Baby Schlaflied und Warmes Rauschen, Fön Geräusch, Einschlaf Melodie
2. Einschlaf Walzer mit Meeresrauschen, Wiegenlied Schlaf gut mein Kind
3. Schlafmusik Piano Melodie mit Wellenrauschen zum Einschlafen und Träumen
4. Einschlaf Melodie für Baby und Kind mit der Kleinen Spieluhr und Bachrauschen
5. Regenbogen Musik zum Einschlafen, Baby Schlafmelodie und Regen Geräusch
6. Träumen am Meer mit Spieluhr und Wellenrauschen, wohliges sanfte Klänge für das Kind
7. Schlafmusik für das müde Kind mit Regen Geräusch zum Einschlafen und Träumen
8. Schlaflied mit Wellenrauschen für Baby, Mutter, Kind, Musik zum Einschlafen und Träumen

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-baby-schlaflieder-spieluhr-rauschen.asp>



DER ZEN-GARTEN

Phantasiereise Spaziergang über Wasserfelder zum Garten, innere Einkehr mit dem Gesang des Lamas

Erscheint: 09.10.2020

Ein Holzsteg führt über Wasserfelder, dicht bewachsen mit Schilf, durch ein weites Gelände. Die Schilfrohre wiegen sich sanft im Wind und das leise Plätschern des Wassers führt in eine angenehme Ruhe hinein.

Der Weg nimmt den Hörer mit in einen wunderschönen Zen Garten voller Stille und Harmonie. Schließlich erreicht man eine Anhöhe, auf der sich buddhistische Mönche zur Meditation versammeln haben.

Hier erlebt man den beeindruckenden und sehr berührenden Gesang des Lama Konchog Gyaltsen Rinpoche und taucht ein, in die heilsame Qualität seiner Wärme, Ruhe und Gelassenheit.

Die sanften Klänge und die wohltuenden inneren Bilder dieser Phantasiereise können eine spürbar heilsame Regeneration von Körper und Seele bewirken. Die abgespeicherten Naturbilder, Klänge und Gerüche werden in unserem Gehirn mit den angenehmen Gefühlen gekoppelt. Wenn wir Phantasiereisen hören, werden in

unserer Vorstellung die schönen erlebten Urlaubsbilder und gehörten Klänge wieder abgerufen, sodass wir all das wieder lebendig sehen, bzw. hören können. Die damit gekoppelten Gefühle werden dabei mit aktiviert. Sie bewirken eine erneute Entspannung; Stresshormone werden gesenkt und gesundheitsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet. Die Atmung wird tiefer, die Organe werden besser versorgt und es tritt eine Erholung der Körperkräfte ein. So können Phantasiereisen eine ähnlich heilsame Wirkung erzielen, wie ein kleiner Urlaub vom Alltag. Sie sind ein schönes Geschenk an sich selbst, oder andere und ein wertvolles Werkzeug zur Stärkung unserer Gesundheit.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblich und männlich anleitenden Stimme in den Entspannungsreisen zu wählen. Zum Abschluss liegt die Phantasiereise ohne textliche Anleitung mit Naturklängen und Musik pur vor.

Wir danken dem Drikung Sherab Migched Ling, Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., ganz herzlich für die freundliche Unterstützung und Khenchen Konchog Gyaltsen Rinpoche für das Nutzungsrecht seines wunderschönen, berührenden Gesangs "Supplication to the Lamas Part 2".

Spielzeit 80 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-der-zen-garten-phantasiereise-spaziergang-ueber-wasserfelder-gesang-des-lamas-entspannung.asp>



DER KÖRPER FOLGT DER FUNKTION

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Erscheint: 02.10.2020

Themen:

Die Strukturen des Körpers richten sich nach den entsprechenden Aufgaben. Dann würden nämlich Gelenke und Muskeln Funktionen übernehmen müssen, für die sie nicht gemacht sind.

Das Gehirn kann negative Muster durchbrechen und die chemischen Stoffe erzeugen die die Pharmaindustrie im Labor synthetisiert.

Je länger man eine Aktivität oder Denkweise einübt, desto mehr Netzwerke bilden sich.

Neuroplastizität, die Fähigkeit des Gehirns zur Adaption kann man nicht durch Tabletten fördern.

Der Nacebo Effekt, wenn Du permanent glaubst, etwas wäre nicht möglich oder dies oder das wäre nicht gut, dann schaltest Du eben auch diese neuronalen Netze...

...Und die Gedanken im Zweifelsfall nicht nur das Angstzentrum befeuern sondern zu echten Einschränkungen und Schmerzen führen.

Wir können durch die Kontrolle des Atmens unseren Körper beherrschen.

Dieses Hörbuch ist ein Kapitel aus der Themenreihe "Die Sirene des Körpers" - Fühlen und gefühlt werden. Höre, was dein Körper dir sagt! Nimm Körpersignale wahr und handle achtsam!

Wir wollen vermitteln, kurz, knapp und interessant: Aspekte zu Gesundheit, Körper, Geist, Ernährung, Bewegung mit aktuellen Fakten und komprimiertem Wissen.

Es geht darum zu fühlen, zu spüren und genau hinzusehen, was der Körper an Signalen sendet. Es geht um Wahrnehmungsfähigkeit und um das achtsame Handeln, um Körper und Geist nicht nur näher zu bringen sondern als Eins-Sein zu betrachten. Lerne Dich kennen! Regelmäßig erhältst Du zu Themen, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen, kompaktes Wissen zur Verfügung gestellt aus den Bereichen des Inneren, der Ernährung, der Bewegung des gesamten Körpers und wie Du mit Dir umgehst.

Du bist verantwortlich für Deinen Körper, Du bist verantwortlich für Dich selbst, Dein Körper ist eine erstaunliche Symphonie. Du bist der Besitzer und Dirigent deines Körpers und deines Geistes.

Spielzeit 31 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-der-koerper-folgt-der-funktion-ratgeber-sirene-des-koerpers.asp>



DAS WIESEN-GLOCKENSPIEL

Phantasiereise Bergwanderung durch Täler und Wälder hoch zur Alm

Erscheint: 25.09.2020

Von einem kleinen Bergdorf aus führt ein gepflegter Weg den Wanderer hoch in die Berge. Das leise Geräusch der Grillen, die Atmosphäre eines beeindruckenden Steinkreises mit Blick auf das Karwendelgebirge und der weite blaue Himmel lassen alle Gedanken an den Stress des Alltags schnell verblassen. Die Ruhe in der Bergwelt, das sanfte Geräusch des Windes und die fröhlichen Vogelstimmen führen in eine angenehme Entspannung hinein.

Die sanften Klänge und die wohltuenden inneren Bilder dieser Phantasiereise können eine spürbar heilsame Regeneration von Körper und Seele bewirken. Die abgespeicherten Naturbilder, Klänge und Gerüche werden in unserem Gehirn mit den angenehmen Gefühlen gekoppelt. Wenn wir Phantasiereisen hören, werden in unserer Vorstellung die schönen erlebten Urlaubsbilder und gehörten Klänge wieder abgerufen, sodass wir all das wieder lebendig sehen, bzw. hören können. Die damit gekoppelten Gefühle werden dabei mit aktiviert. Sie bewirken eine erneute Entspannung; Stresshormone werden gesenkt und gesundheitsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet. Die Atmung wird tiefer, die Organe werden besser versorgt und es tritt eine Erholung der Körperkräfte ein. So können Phantasiereisen eine ähnlich heilsame Wirkung erzielen, wie ein kleiner Urlaub vom Alltag. Sie sind ein schönes Geschenk an sich selbst, oder andere und ein wertvolles Werkzeug zur Stärkung unserer Gesundheit. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblich und männlich anleitenden Stimme in den Entspannungsreisen zu wählen. Zum Abschluss liegt die Phantasiereise ohne textliche Anleitung mit Naturklängen und Musik pur vor.

Spielzeit 86 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-das-wiesen-glockenspiel-phantasiereise-bergwanderung-durch-taeler-und-waelder-hoch-zur-alm.asp>



STRANDSPAZIERGANG

Phantasiereise Wanderung durch Dünen an einen breiten Sandstrand, Meeresrauschen

Erscheint: 18.09.2020

Die Phantasiereise "Strandspaziergang" führt durch die Dünen zum Meer. Dabei lädt sie in einer windgeschützten, von der Sonne erwärmten Sandmulde zum Verweilen ein. Auf einem Dünenhügel atmet man die frische Meeresluft ein und gelangt schließlich zum Strand. In einem gemütlichen Strandkorb sitzend, kann man das leise Rauschen der Wellen und den weiten Blick auf das Meer genießen und findet so in eine angenehme Ruhe hinein.

Die sanften Klänge und die wohltuenden inneren Bilder dieser Phantasiereise können eine spürbar heilsame Regeneration von Körper und Seele bewirken. Die abgespeicherten Naturbilder, Klänge und Gerüche werden in unserem Gehirn mit den angenehmen Gefühlen gekoppelt. Wenn wir Phantasieren hören, werden in unserer Vorstellung die schönen erlebten Urlaubsbilder und gehörten Klänge wieder abgerufen, sodass wir all das wieder lebendig sehen, bzw. hören können. Die damit gekoppelten Gefühle werden dabei mit aktiviert. Sie bewirken eine erneute Entspannung; Stresshormone werden gesenkt und gesundheitsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet. Die Atmung wird tiefer, die Organe werden besser versorgt und es tritt eine Erholung der Körperkräfte ein. So können Phantasieren eine ähnlich heilsame Wirkung erzielen, wie ein kleiner Urlaub vom Alltag. Sie sind ein schönes Geschenk an sich selbst, oder andere und ein wertvolles Werkzeug zur Stärkung unserer Gesundheit. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblich und männlich anleitenden Stimme in den Entspannungsreisen zu wählen. Zum Abschluss liegt die Phantasiereise ohne textliche Anleitung mit Naturklängen und Musik pur vor.

Spielzeit 126 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-strandspaziergang-phantasiereise-wanderung-durch-duenen-an-einen-breiten-sandstrand-eeresrauschen.asp>



MEDITATION STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS UND SELBSTHEILUNG

Energie, Wärme, Aktivierung

Erscheint: 04.09.2020

Diese Meditation (22 Minuten) ist für die Stärkung des Immunsystems und für Deine Selbstheilung anzuwenden. Du wirst durch die Meditation eine biologische Reaktion in Deinem Körper auslösen, das Stresshormon Cortisol senken und durch den Abbau der Stressbelastung werden biologische Ressourcen für die Zellreparatur, die Immunabwehr und weitere positive Funktionen freigesetzt.

Dein Körper besteht aus 37 Billionen Zellen. Dein Körper verjüngt sein System und ersetzt Zellen in einem unvorstellbar rasenden Tempo. Ständig sterben alte Zellen ab und werden durch neue ersetzt mehr als 810.000 pro Sekunde. Nutze die Zeit und dein Bewusstsein um deine Zellregeneration bewusst zu steuern. Verändere deine Gehirnwellen und verbinde deinen bewussten Geist mit deinen unbewussten Ressourcen. Nutze diesen Zustand der Meditation.

Verbinde Dich mit der kosmischen Energie spüre diese warme und helle heilende Energie, wie sie sich in deinem Körper ausbreitet. Diese kosmische Energie ist jederzeit da, Du kannst dich jederzeit mit ihr verbinden. Du musst Dich nur dafür öffnen und sie durch dich hindurch fließen lassen.

Dein Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv wird stimuliert und alle Fremdkörper und Schadstoffe in Deinem Körper werden beseitigt. Jeder Schmerz, jede Verspannung, jede Verklebung der Muskeln, jedes Unwohlsein der Gelenke wird erreicht.

Die natürliche Tätigkeit Deines Körpers wird angeregt und alles ordnet und reinigt sich. Jede Funktion wird gestärkt, jede Zelle wird gereinigt. Das Gleichgewicht in Deinem Körper wird auf natürliche Weise wieder hergestellt, Du nutzt die Kraft der Energie und Deines bewussten Atmens.

Nach der angeleiteten Meditation liegt eine Version ohne Sprecher mit reinen Klängen vor, für das eigene Timing oder als Einschlafhilfe.

Spielzeit 44 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditation-staerkung-des-immunsystems-selbstheilung.asp>



MEDITATION ATMUNG, BERUHIGUNG DES NERVENSYSTEMS

und Förderung der Homöostase

Erscheint: 04.09.2020

Die Atmung ist ein wundervolles Mittel, um kontrolliert Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Homöostase (Gleichgewichtszustand durch Selbstregulation) zu fördern.

Wir atmen etwa 12-20 mal in der Minute ein und aus. Dadurch versorgen wir die Zellen mit Sauerstoff und scheiden Abfallprodukte wie Kohlendioxid aus. Unsere Atmung steuern wir in der Regel nicht bewusst, das macht das vegetative Nervensystem. Doch wir können durch die Kontrolle des Atmens unseren Körper beherrschen, denn wir können das Nervensystem über die Atmung beeinflussen. Bei der Einatmung fließt Blut zu Herz und Lunge um deren Funktion zu unterstützen. Rezeptoren registrieren den erhöhten Druck und antworten mit einem Signal, um die Aktivität des Sympathikus kurzfristig zu erhöhen. Bei der Ausatmung ist der Parasympathikus aktiver und das Herz entspannter. Der Parasympathikus wird auch als Ruhenerv oder Erholungsnerv bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. So erklärt sich die beruhigende Wirkung bei verlängerter Ausatmung.

Die bewusste Atmung hat einen positiven Einfluss auf Deine allgemeine Erholung, deinen Blutdruck, deinen Muskeltonus und auch die Versorgung jeder Zelle mit den notwendigen Nährstoffen.

Diese Meditation dient Dir, Dein vegetatives Nervensystem zu beeinflussen, eine heilende Wirkung zu erzielen und ineffiziente Atmung ausgleichen, die durch Stress und schlechte Körperhaltung entsteht. Wenn wir den Atem kontrollieren, kontrollieren wir den Geist. Bewusst eingesetzt, können wir so unsere Neurotransmitteraktivität fördern.

Pro Tag produziert dein Wunderwerk Körper eine Billion neue rote Blutkörperchen. Sie kreisen durch die Venen und Arterien und transportieren auf diese Weise Sauerstoff und Nährstoffe in jede Körperzelle. Indem wir mentale, emotionale und spirituelle Felder erzeugen, schaffen wir ein gesundes energetisches Ökosystem, in dem unser Körper sich regenerieren kann. Das bewusste Atmen hilft Dir dabei einen energetischen Zustand zu erreichen, der Dein vegetatives Nervensystem beruhigt und zur Sympathikusregulierung beiträgt.

Die Meditation sollte kontinuierlich angewendet werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Nach der angeleiteten Meditation (15 Minuten) liegt eine Version ohne Sprecher mit reinen Klängen vor, für das eigene Timing oder als Entspannungshilfe.

Spielzeit 32 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditation-atmung-beruhigung-des-nervensystems-und-foerderung-der-homoeostase.asp>



MORGENTIEF ÜBERWINDEN

Wachmachende Atem-Übungen gegen morgendliche Antriebslosigkeit, Depression

Erscheint: 28.08.2020

...besonders gut anzuwenden nach dem Schlaf in dunklen Räumen ohne oder mit wenig Tageslicht, bei Schichtarbeit.

Mit diesen kurzen Übungen (5 bis 10 Minuten) kannst Du dein Morgentief überwinden nach dem Schlaf und raus aus dem Schwarzen Loch kommen, rein ins Tageslicht.

In Phasen von Stress, in denen man sich manchmal morgens ausgelaugt und antriebslos fühlt, bei depressiver Entwicklung oder auch bei einer Depressionserkrankung, fällt es oft schwer, sich am Morgen zu aktivieren. Mit diesen 2 kurzen Atemübung setzt Du morgendlicher Antriebslosigkeit ein Ende. Folge einfach der Stimme und lasse Dich in den kleinen Übung gegen das Morgentief aktivieren.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Zum Schluss liegt noch eine Version ohne textliche anleitung (Musik und Naturgeräusche) für ihre eigene Morgendliche Aktivierung vor.

Spielzeit 84 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-morgentief-ueberwinden-starthilfe-in-den-tag-atmung-gegen-depression.asp>



MEDITATION VOGELPERSPEKTIVE

Bewegung & Körperwahrnehmung Schulen, Achtsamkeit

Erscheint: 14.08.2020

Mit dieser 15 Minuten Bird's eye view Meditation führst Du Bewegungen aus der Vogelperspektive gedanklich durch. Du erinnerst dich an einen optimalen, bewegungsuneingeschränkten und schmerzfreien Ablauf.

Es geht darum, mit Achtsamkeit die Körperwahrnehmung zu stärken und die Aufmerksamkeit auf den Körperzustand zu lenken. Ziel ist es, Prozesse im Körper bewusst wahrzunehmen, anzustoßen und zu verändern. Du wirst Dich sehr gezielt auf einzelne Körperbereiche konzentrieren. Du wirst lernen, wie Du ganz bewusst Veränderungen des körperlichen Zustandes vornehmen kannst. Du wirst einen körperlichen Prozess hervorrufen, das Wahrgenommene zu beurteilen und gezielt zu verändern.

Hierbei werden wir uns ganz bewusst auf die Durchführung einer optimalen Bewegung konzentrieren und zwar mittels einer Übung, die für Dich eine Herausforderung darstellt. Entweder, weil Du bewegungsuneingeschränkt bist oder weil Du in einem bestimmten Bereich deines Körpers Schmerzen verspürst. Wusstest Du, dass dein Körper nicht unterscheidet, ob es sich um eine vergangene Erinnerung handelt oder ob etwas gerade im aktuellen Moment stattfindet sobald Emotionen verknüpft sind? Du wirst dich dabei beobachten, wie du deine Bewegung ideal und archetypisch durchführst. Dein Körper wird lernen, bisherige Abläufe zu optimieren. Der Körper folgt der Funktion.

Spielzeit 31 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditation-vogelperspektive-bewegung-koerperwahrnehmung-schulen.asp>



MORGENMEDITATION

Starthilfe in den neuen Tag, Energie sammeln, Zukunft fühlen

Erscheint: 14.08.2020

Bei der Morgenmeditation (12 Minuten) geht es darum, Dich von einer Vision Deiner Zukunft zu definieren, anstatt mit Erinnerungen an die Vergangenheit weiterhin durch Dein Leben zu gehen. Es geht darum, einen neuen Seinszustand zu definieren und die Zukunft mehr zu erinnern als die Vergangenheit.

Es existieren alle Möglichkeiten. Du wirst dich bewusst in eine Vision hineinbegeben, die Deine Absicht für ein neues Leben erfüllt. Du wirst eine Vorstellung entwickeln, diese mit Bildern, Eindrücken, Erinnerungen und Gedanken belegen. Du wirst Erinnerungen und Gedanken zu einem klaren Bild Deiner Zukunft werden lassen und diese mit Emotion verbinden. Du wirst Deinem Körper emotional beibringen, wie sich Deine Zukunft anfühlt.

Du wirst dich darauf vorbereiten, welche Entscheidungen Du heute treffen wirst, welche Emotionen Du empfinden wirst. Es geht darum deinen Körper und deinen Geist, Deine Emotionen und Gefühle auf Deine Zukunft und Deinen neuen Seinszustand vorzureiten.

Es geht ebenso darum dich auf Deinen alten Seinszustand aufmerksam zu machen und zu entscheiden welche Verhaltensweisen du ablegen wirst, welche Entscheidungen du nicht mehr treffen wirst.

Beobachte Dich selbst - und investiere Deine Energie in Deine Vision Deiner Zukunft.

Spielzeit 24 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-morgen-meditation-zukunft-fuehlen-starthilfe-in-einen-erfolgreichen-tag.asp>



ABENDMEDITATION

Einschlafhilfe, Reflexion, Transformation, gesunder Schlaf

Erscheint: 14.08.2020

Bei der Abendmeditation geht es darum, zu reflektieren und den Tag loszulassen. Du richtest Deine Aufmerksamkeit auf Dich, wirst Verhaltensweisen, Entscheidungen, die du getroffen hast, Gedanken und Erfahrungen des Tages beobachten und fühlen. Du wirst klar sehen, wann Du unbewusst geworden bist, du emotional reagiert hast und wann hast Du unbedacht gesprochen hast. Du wirst Situationen nachempfinden und dich erneut in die gleichen Situationen hineinbegeben.

Du wirst neue Gedanken denken und andere Entscheidungen treffen. Du wirst dich so verhalten, dass es Deiner Vision, Deinem neuen Selbst entspricht. Du wirst Dir bewusst machen, welches Wissen du aus den vergangenen Erfahrungen hättest ziehen können, so dass du dich Deinem wahren Selbst näherst. Du wirst gedanklich eine Rückbetrachtung vornehmen und dein Gehirn und Deinen Körper auf deine neue Zukunft vorbereiten. Du wirst Dich erinnern und deinen Körper und deinen Geist darauf vorbereiten, Neuronen zu verknüpfen und Deinen Körper neu zu konditionieren.

Spielzeit 24 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-abendmeditation-einschlafhilfe-reflexion-transformation-gesunder-schlaf.asp>



BODY-SCAN MEDITATION

Körperreise nach Buddhistischer Vipassana-Tradition (24 Minuten)

Erscheint: 24.07.2020

Der Body-Scan ist eine Meditationsübung, die ihren Ursprung in der buddhistischen Vipassana-Tradition hat. Es handelt sich um eine Reise durch den Körper, ein gedankliches Abtasten und hilft dabei, die eigene Konzentration zu stärken und uns ganz auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu fokussieren, ohne mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein.

Es geht darum festzustellen wie gut du dich und deinen Körper kennst, wie du auf körperliche Empfindungen reagierst. Hörst Du genau hin oder neigst Du dazu äußere Einflüsse zu ignorieren? Kennst du deine Emotionen und verstehst was Dein Körper Dir sagen will? Durch den Body Scan schärfst Du Deine Innenwahrnehmung und Dein Körperbewusstsein und sorgst für Deine Gesundheit.

Bei der Body-Scan Meditation handelt es sich um eine Achtsamkeitsübung. Es geht nicht darum ein gewisses Ziel zu erreichen, sondern genau hinzuhören, in diesem Fall auf den eigenen Körper. Es geht darum anzunehmen, was gerade da ist.

Beim Body-Scan geht es darum, die Körperempfindungen möglichst detailliert und ganz neutral wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Du bündelst deine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Körperteil und schaust, was passiert.

Von den Händen, Armen, Beinen, Füßen wanderst du nach und nach mit deiner Achtsamkeit bis zum Rücken, Hals, Nacken und dem Kopf. Nach der Wahrnehmung der Körperteile spürst du in deine Organe hinein: Von den Nieren bis zum Herzen.

Es ist dabei völlig egal, ob du etwas spürst oder nicht. Wenn du nichts spürst, machst du dir einfach bewusst, dass es gerade so ist.

Nach der angeleiteten Meditation (24 Minuten) liegt eine Version ohne Sprecher mit reinen Klängen vor, für das eigene Timing oder als Einschlafhilfe.

Spielzeit 48 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-body-scan-meditation-koerperreise-nach-buddhistischer-vipassana-tradition.asp>



HEILENDE MUSIK GEGEN SCHMERZEN

Sanfte Klänge und Frequenzen, Schmerz Lindern

Erscheint: 24.07.2020

Diese sanften Klänge und Frequenzen mit 432 Hz Musik wirkt nach und nach heilend auf den Schmerz. Unterstütze deinen Körper effektiv in der Schmerzbewältigung. Ob chronischer oder akuter Schmerz, lasse diese Klänge möglichst lang (auch im Hintergrund) laufen, um eine Nachhaltige Wirkung zu erlangen. Ebenso wirken diese Klänge heilend auf deinen Körper und Geist.

Titel:

35 Titel in einem Gesamtwerk Schmerzreduktion durch Klang

1. Heilende Musik gegen Schmerzen, Klangmassage
2. Heilende Musik gegen Schmerzen, Klangmassage 432Hz
3. Heilende Musik gegen Schmerzen, Klangmassage Entspannung
4. Heilende Musik gegen Schmerzen, Klangmassage Schmerzen lindern
5. Heilende Musik Schmerzen lindern, Klangmassage
6. Heilende Musik zur Schmerzlinderung, Klangmassage
7. Heilende Entspannungsmusik gegen Schmerzen, Teil 1
8. Heilende Entspannungsmusik gegen Schmerzen, Teil 2
9. Heilende Entspannungsmusik gegen Schmerzen, Teil 3
10. Heilende Entspannungsmusik gegen Schmerzen, Teil 4
11. Heilende Entspannungsmusik gegen Schmerzen, Teil 5
12. Heilende Entspannungsmusik gegen Schmerzen, Teil 6
13. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 1
14. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 2
15. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 3
16. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 4
17. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 5
18. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 6
19. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 7
20. Schmerzen Lindern mit Klangschalen & Musik Schmerz abfließen lassen, Teil 8
21. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 1
22. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 2
23. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 3
24. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 4
25. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 5
26. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 6
27. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 7
28. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 8
29. Heilende Klänge gegen Schmerzen in Schulter, Thorax, Teil 9
30. Atmung in den Schmerz, Klänge zur Schmerzreduktion, Teil 1
31. Atmung in den Schmerz, Klänge zur Schmerzreduktion, Teil 2
32. Atmung in den Schmerz, Klänge zur Schmerzreduktion, Teil 3
33. Atmung in den Schmerz, Klänge zur Schmerzreduktion, Teil 4
34. Atmung in den Schmerz, Klänge zur Schmerzreduktion, Teil 5
35. Atmung in den Schmerz, Klänge zur Schmerzreduktion, Teil 6

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-heilende-musik-gegen-schmerzen.asp>



ZUKUNFTSANGST BEWÄLTIGEN - VITALISIERENDE ZUKUNFTSMEDITATION

mit Selbstberuhigung, Imagination & Motivation, Tiefenentspannung

Erscheint: 26.06.2020

Die unsichere Zukunft und einhergehende Ängste wie z.B. Existenzangst belasten heute immer häufiger unsere Seele, unser Bewusstsein und Wohlbefinden. Wie kann ich für mich hier gegensteuern, ohne mich noch mehr in das Gedankenkreisen zu verlieren?

Ein Weg ist es, sich aktiv Auszeiten zu nehmen, zu reflektieren, zur Ruhe zu kommen, um dann mit neuem Mut und Motivation wieder kleine Schritte in Richtung Zukunftsgestaltung zu gehen.

Mit dieser 30 Minütigen Zukunftsmeditation schaffe ich mir solch eine Auszeit. Ich lasse mich entspannt ein auf eine geführte, meditative Zukunftsimagination mit Elementen des Autogenen Trainings. Sie ist eine Inspiration, mich wieder auf das Thema Zukunft innerlich einzulassen und um Mut zu schöpfen, meinen eigenen Weg in eine selbstbestimmte und gestaltete Zukunft einzuschlagen.

Durch mehrmaliges Hören und Anwenden können Blockaden gelöst werden, der Blick nach vorne wieder aufhellen und positive Konditionierung durch Tiefenentspannung ihre Zukunftsangst bewältigen.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblichen und männlichen anleitenden Stimme zu wählen. Als Bonustitel ist die Meditation ohne textliche Anleitung am Ende zu hören.

Spielzeit 84 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-zukunftsangst-bewaeltigen-meditation-tiefenentspannung-gegen-existenzangst.asp>



OSTSEE GERÄUSCHE

Sommerferien am Meer, Klänge, Meeresrauschen, Möwen, Entspannen

Erscheint: 16.05.2020

Wellen, Möwen und Meeresrauschen zum Entspannen, Einschlafen und Wohlfühlen.

Titelübersicht:

1. Ostsee am Morgen: Leichtes Wellengeräusch, Möwen, Entspannung pur
2. Sommer am Strand Geräusch: Wellen, Kinder, Sonne, Wohlfühlen
3. Ein Motorboot fährt vorbei, Sommerfeeling am ruhigen Strand
4. Im Wasser: Leichte Wellen, Wassergeräusche, Baden
5. Am Hafen: Masten, Boote, Wellen an der Pier, Urlaubsfeeling
6. Seele baumeln lassen: Leichtes Wellenrauschen, Relaxen am Strand
7. Ankommen am Strand: Über die Düne ans Ufer, Ostseevögel
8. Wellenrauschen über kleine Muscheln und Strand, Ostseegeräusche
9. Am Strand: Breite leichte Brandung, Ostsee mittendrin
10. An der Steilküste im Wald: Waldvögel und entferntes Wellenrauschen
11. An der Schlei: Atmosphäre an dem Fluss bei Kappeln
12. Mit dem Motorboot über die Ostsee: Gischt, Wellen, Ankern, Baden
13. An der Promenade in Haffkrug: Meeresrauschen, Dühnen, Sand, Wind
14. Abends am Strand: Grillen leichtes Meeresrauschen, Möwen
15. In Scharbeutz am Strand: Sommer Geräusch Wellenrauschen, Leute, Ferienstimmung
16. Im Strandkorb: Entspannen in der Sonne mit Geräuschen vom Meer, entspannten Leuten
17. Segelboot auf See: Segeln auf der Ostsee, Brandung, Planken, Wind, Freiheit
18. Oben am Strand: Beruhigende Ostsee Geräusche aus der Entfernung
19. Am Ufer in Sierksdorf: Leichtes Wellenplätschern, Sommergeräusche, Ferienstimmung
20. Aim Strandcafe: Restaurantgeräusche, leichtes Wellenrauschen, Urlaub, Entspannen
21. Im kleinen Fischkutter über die Ostsee: Geräusch von einem gleichmässig tuckernden Schiffsmotor
22. Ostsee am Morgen: Ruhig in den Tag mit sanfter Musik und Meeresrauschen
23. Ein Strandspaziergang am Meer: Ruhige Entspannungsmusik und Ostsee Atmosphäre

Spielzeit 62 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ostsee-geraeusche-sommerferien-wellenrauschen-moeven.asp>



MUSIK ZUM ENTPANNEN, SCHLAFEN

Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz

Erscheint: 13.05.2020

Musik-Album:

26 Titel in einem Gesamtwerk Einschlaf Melodie

1. Musik zum Entspannen - Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik Klavier in 432 Hz
2. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz
3. Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz mit Einschlaf Melodie
4. Beruhigende Musik zum Entspannen, Schlafen in 432 Hz
5. Musik zum Entspannen, Schlafen - Einschlaf Melodie in 432 Hz
6. Musik zum Schlafen - Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz
7. Musik zum Entspannen, Schlafen - Sanfte Klaviermusik zum Einschlafen in 432 Hz
8. Musik zum Entspannen, Schlafen - Sanfte Klaviermelodien zum Einschlafen in 432 Hz
9. 432 Hz Musik zum Entspannen, Schlafen - Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen
10. Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen & Ruhe in 432 Hz
11. Musik zum Schlafen - Einschlaf Melodie, Sanfte Klänge zum Einschlafen in 432 Hz
12. Musik zum Entspannen, Schlafen - Klavier Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz
13. Musik zum Entspannen, Schlafen - Sanfte Piano Musik zum Einschlafen in 432 Hz
14. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 1
15. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 2
16. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 3
17. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 4
18. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 5
19. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 6
20. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 7
21. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 8
22. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 9
23. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 10
24. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 11
25. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 12
26. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz, Phase 13

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-musik-zum-entspannen-einschlafen-einschlaf-melodie-klavier-432-hz.asp>



NADABRAHMA MEDITATION

Einstündige Summmeditation aus Tibet

Erscheint: 08.05.2020

Nadabrahma ist die summende Meditation - durch Summen und Handbewegungen fangen widersprüchliche Teile von dir an, in Stimmung zu geraten, und du bringst Harmonie in dein ganzes Wesen. Dann, mit Körper und Geist ganz zusammen, schlüpfst Du aus ihrem Griff und wirst Beobachter von außerhalb auf beide. Dieses Beobachten von außen bringt Frieden, Stille und Glückseligkeit.

Diese Nadabrahma Meditation ist eine aus Tibet adaptierte einstündige Meditationstechnik in drei Phasen:

Erste Phase (30 Min): Lautes Summen - Körper und Geist geraten in Schwingung

Zweite Phase (15 Min): Kreisförmige Armbewegungen - Energie geben und aufnehmen

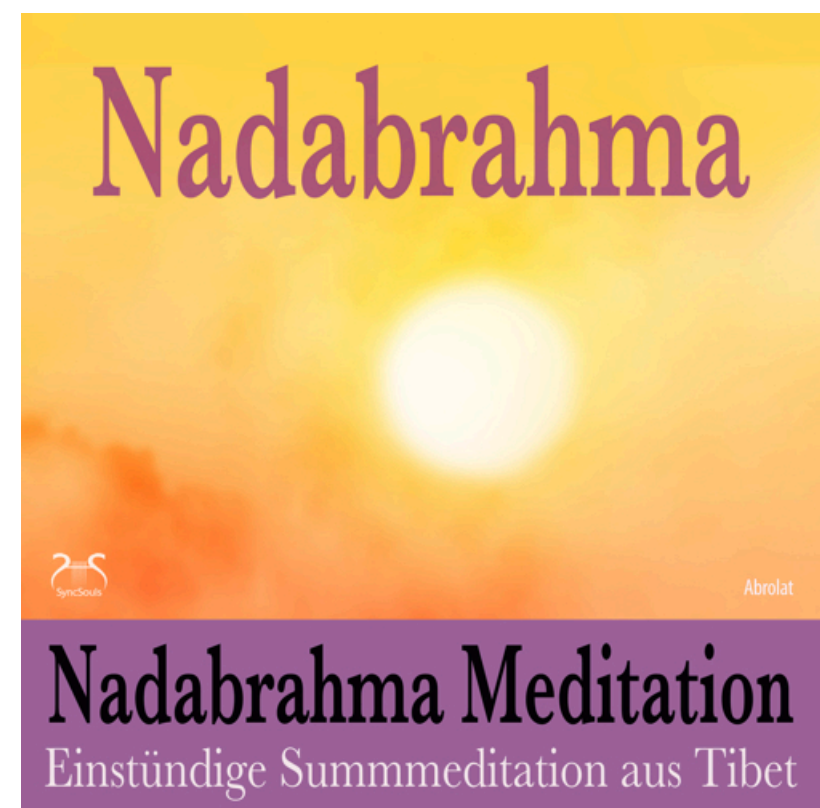
Dritte Phase (15 Min): Still und entspannt sitzen - Achtsamkeit

SyncSouls wünscht resonante Schwingungen, achtsames Betrachten und tiefe Harmonie!

Spielzeit 66 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-nadabrahma-summ-meditationen-1-stunde.asp>



ENTSPANNUNGSMUSIK STRESSABBAU, RUHIGE MUSIK ZUM EINSCHLAFEN

432Hz, Meditation, Naturgeräusche, Schlafen

Erscheint: 07.05.2020

Musik-Album:

20 Titel in einem Gesamtwerk - Impromptu

Entspannungsmusik in 432Hz: Stressabbau, Ruhige Musik zum Einschlafen, Teil 1 bis

Entspannungsmusik: Stressabbau, Ruhige Musik zum Einschlafen, 432Hz, Meditation, Naturgeräusche, Schlafen, Teil 20

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannungsmusik-stressabbau-naturgeraeusche.asp>



10 MINUTEN DURCHATMEN: ATEMENTSPANNUNG & POSITIVE AFFIRMATIONEN

9 mal RESET gegen Stress, Kurzregeneration für neue Energie & Ruhe

Erscheint: 17.04.2020

Dieses Hörbuch entstand Anfang April 2020 in einer Situation in Deutschland, die noch nie dagewesen war in der Geschichte der Bundesrepublik: Die Pandemie unter dem Virus Covid-19 veränderte für viele Menschen dramatisch die gesamte gesellschaftliche Situation.

Neue Erkenntnisse der Stressforschung unterstützen die Anwendung von Tiefenentspannungsverfahren. In Stress und Krisensituationen ist es wichtig, einen Weg zu finden, einfach einmal durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen.

Diese 9 effektiven Kombinationsübungen aus Tiefenentspannungsmethoden, Atemtechnik und - mental gezielt - unterstützenden Affirmationen sorgen für psychische und physische Regeneration. Auf diesem Hintergrund ist „10 Minuten Durchatmen“ entstanden, um schnell, einfach und gezielt wieder zur Ruhe und zu neuer Energie zu kommen.

Die 9 Atem-Kurzregenerationen im Überblick:

10 Minuten Gesundheit & Kraft atmen;

10 Minuten Energie & Mut generieren;

10 Minuten Freude & Glück atmen;

10 Minuten in Geduld & Gelassenheit kommen;

10 Minuten Hoffnung & Zuversicht atmen;

10 Minuten Liebe & Harmonie generieren und spüren;

10 Minuten in Achtsamkeit & Wohlergehen atmen;

10 Minuten Sicherheit & Geborgenheit atmen;

10 Minuten Frieden & Ruhe mit dem Atem generieren;

Wenden Sie diese Übungen in stressigen Momenten an, um in ihrem Alltag oder ihren Arbeitspausen ein effektives Modul der Entspannung und Regeneration in ihren Tagesablauf zu integrieren und schöpfen sie daraus neue Kraft und Zuversicht.

Zum Schluss erhalten sie eine Version „10 Minuten Atem-Entspannungsmusik“ für die selbstgestaltete Auszeit.

Spielzeit 106 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-10-minuten-durchatmen-kurzregenerationen-fuer-mehr-energie-ruhe-im-alltag.asp>



GELASSENHEIT TRAINIEREN

Stress & Ängste überwinden, negative Emotionen loslassen mit Tiefenentspannung

Erscheint: 08.04.2020

Der innere Weg zu mehr Gelassenheit:

Wenn dich Dinge schnell aus der Fassung bringen, du innere Unruhe und Ängste hast, die Dich daran hindern, eine Situation zu entstressen oder Du dich einfach über vieles zu schnell aufregst und Dich nicht mehr erden kannst, dann ist das, was man sich meist sehnlichst wünscht, etwas mehr Gelassenheit...

Gelassenheit ist in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Gelassenheit ist in sich zu ruhen und Dinge, die man nicht ändern kann, ohne Aufregung und Stress hinzunehmen.

Ein Weg, neben den eigenen Ressourcen an Ablenkung und Entspannung, die man selbst schon für sich entwickelt hat (z.B. sich ablenken, schöne Dinge tun, Interessen nachgehen, sich bewegen und Sport), sind Entspannungstechniken, die einen Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit begleiten und Gelassenheit stärken. Ein erhöhter Stresslevel im Inneren oder angetriggert durch Ereignisse im Außen, erschweren meist den Weg der eigenen Selbstberuhigung.

Mit Entspannungstechniken in die Gelassenheit

Erhöht sich deine Stressbelastbarkeit in fordernden Situationen und Du kannst durch sie kurz abschlaten und einen „reboot“ machen. Nutze also Entspannungsverfahren für das Wachstum von mehr innerer Gelassenheit und hab keine Angst, dass du deinen Fokus und Deine Konzentration verlierst. Nach mehrmaligem erfolgreichem Anwenden wirst Du wacher, gelassener und klarer sein, als vor der Übung.

Dieses Hörbuch bietet dir an, 3 anerkannte Entspannungstechniken in einer jeweiligen Tiefenentspannungs-Übung anzuwenden. Probiere es doch einmal aus, Vorkenntnisse benötigst du keine.

Gefällt Dir eine der 3 Techniken besonders, oder wirkt sie bei dir besonders und du kommst in einen Zustand der Gelassenheit, dann vertiefe doch diese Entspannungstechnik. Hierzu gibt es weiterführende Hörbücher zu Atementspannung, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung.

Spielzeit 39 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-gelassenheit-trainieren-durch-tiefenentspannung-atementspannung.asp>



45 MINUTEN SANFTER REGEN UND KLÄNGE

für Gelassenheit & Ruhe

Erscheint: 27.03.2020

Musik-Album:

1. Geborgenheit: Regen, Gewitter & beruhigende Klänge
2. Innere Einkehr: Regen gegen das Fenster und entspannende Klänge
3. Gedanken beruhigen: Regen & Zen Sounds
4. Weit Weg: Regen, leichter Gewitter & Zen Sounds
5. Die Mitte finden: Mit dem Regen und Zen Sounds zur Ruhe
6. Eins mit der Natur: Regen und Klangschalen - mitten drin abschalten
7. In Gelassenheit und Ruhe mit dem Regen & sphärischer Musik, Teil 1
8. In Gelassenheit und Ruhe mit dem Regen & sphärischer Musik, Teil 2
9. In Gelassenheit und Ruhe mit dem Regen & sphärischer Musik, Teil 3
10. In Gelassenheit und Ruhe mit dem Regen & sphärischer Musik, Teil 4
11. In Gelassenheit und Ruhe mit dem Regen & sphärischer Musik, Teil 5
12. Regen am Fenster pur: Entspannen mit dem Regengeräusch

Spielzeit 46 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-45-minuten-sanfter-regen-und-klaenge.asp>



EINSCHLAFEN IN 10 MINUTEN (SYNC SOULS AUDIOPILLE)

Einschlafhilfe, meditative Traumreise, Autogenes Training, ZEN

Erscheint: 18.03.2020

Nach und Nach einfacher, entspannter in einen tiefen Schlaf.

Mit dieser AudioPille von SyncSouls gelangst Du durch eine meditative Traumreise, durch Formeln des Autogenen Trainings und Methoden des ZEN nach und nach in einen tiefen Zustand der Entspannung. Begleitet durch das Rauschen eines Flusses und fernöstlicher Musik gleitest du hinüber in einen tiefen Schlaf, fernab von deinem Alltag. Nach mehrmaliger Anwendung gewöhnst du dich an den Klang und verbindest damit gleich einen gesunden Schlaf. Das kann sogar nach 10 Minuten schon der Fall sein. Lass dieses Hörbuch abends einfach zu Ende laufen, auch nachdem du eingeschlafen bist. Es endet ganz sanft und leise.

Tu Dir etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Das Hören dieser AudioPille bewirkt eine positive Veränderung Deines subjektiven Empfindens - und führt so zu einer objektiv messbaren Veränderung Deiner geistigen & körperlichen Funktionen. Ziel ist es, Dich in Entspannung zu führen, Beschwerden und Stress zu lindern, Blockaden zu lösen, Gesundheit zu fördern, Dich glücklicher und ausgeglichener zu machen.

Je nach Einsatzgebiet und Symptomen werden verschiedene Wirkstoffe miteinander individuell kombiniert, um einen optimalen Effekt und Heilungsprozess zu erreichen.

Aber woraus ist diese SyncSouls AudioPille „Einschlafen in 10 Minuten“ zusammengesetzt? Welche Wirkstoffe enthält sie?

Ganz einfach beschrieben auf dem folgenden Beipackzettel:

aus

25% Atementspannung;

25% stärkenden Affirmationen;

20% Autogenem Training;

10% ZEN;

und 20% Heilenden Naturklängen & Entspannungsmusik.

Spielzeit 18 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-audiopille-in-10-minuten-einschlafen-einschlafhilfe.asp>



IMMUNSYSTEM STÄRKEN: DEINE KÖRPEREIGENEN ABWEHRKRÄFTE FÖRDERN

gegen Krankheit & Unwohlsein - mit Tiefenentspannung

Erscheint: 14.03.2020

Fördere deine Gesundheit und aktiviere deine Abwehrkräfte mit Affirmationen, Formeln des Autogenen Trainings und der Fokussierung der Achtsamkeit auf innere Organe!

Das Immunsystem ist dein biologisches Abwehrsystem, mit dem Dein Körper Schädigungen durch Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze verhindert. Ständige Einflüsse der Umwelt wirken dauernd auf deinen Körper ein. Dein Immunsystem ist ein komplexes und anpassungsfähiges System.

Ein Modul, deine körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, ist diese ca 22 minütige Achtsamkeitsübung. Diese Tiefenentspannung kann dir dabei helfen, dein Immunsystem zu stärken. Du hast die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Natürlich ist in vielen Krankheitsfällen die Konsultation ärztlicher Hilfe unabdingbar und dieses Hörbuch ersetzt keine ärztliche Diagnostik und Therapie.

Die stärkenden Affirmationen von SyncSouls können dir aber helfen, auf deinem Weg der Stabilisierung und Verbesserung Deiner Abwehrkräfte!

Die beste Wirkung erzielt diese Tiefenentspannung nach wiederholter (täglicher) Anwendung.

Spielzeit 66 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-immunsystem-staerken-abwehrkraefte-foerdern.asp>



IN 15 MINUTEN SCHMERZEN LINDERN

Meditative Atementspannung & Autogenes Training - Heilung Fördern

Erscheint: 10.01.2020

Schmerzen können unser Leben im Alltag und in unserer Freizeit bestimmen und einschränken. Die am häufigsten auftretenden Schmerzen sind Rückenschmerzen, gefolgt von Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen, Brust und Gesichtsschmerzen. Die Folgen von (chronischen) Schmerzen des Bewegungsapparates sind zunehmend körperliche Einschränkungen und auch die Stimmung verändert sich: gereizte, depressive Stimmung kann die Folge sein, Schlafstörungen, ängstliche Gedanken und Konzentrationsstörungen.

Auch wenn akute oder chronischen Schmerzen in ärztliche Behandlung gehören, so kann unser Atem doch diese Schmerzen lindern und mit der richtigen Atemtechnik Heilung begleiten und unterstützen. Er trägt und leitet uns und führt in einen tiefenentspannten Zustand.

In dieser "Meditativen Atemübung Schmerzen Lindern" finden Sie einen Weg, Ihren Atem in der Tiefenentspannung in die schmerzende Region zu leiten, ihn somit zu beruhigen und ihre heilenden Energien im Körper zu aktivieren.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblich und männlich anleitenden Stimme zu wählen. Im ersten Teil wird die 15-minütige Atementspannung von einer sanften speziell komponierten 432 Hz Musik untermalt, die die Schmerzlinderung unterstützt. Im zweiten Teil erhalten sie die Atemübung ohne Musik. Zuletzt können sie die Heilenden Klänge zur Schmerzreduktion im Hintergrund abspielen lassen.

Spielzeit 73 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-in-15-minuten-schmerzen-lindern-atementspannung-autogenes-training.asp>



KLANG DER NATUR

Vogelstimmen, Geräusche des Sommers und Natur-Atmosphären zur Entspannung und Erholung

Erscheint: 20.12.2019

Titelübersicht:

1. Singdrossel Gesang
2. Kuckuck Geräusch - Waldvogel singt beständig seine Melodie
3. Kuckuck Gesang - ruhiges Geräusch mit Waldatmosphäre
4. Rotkelchen singt - Geräusch vom kleinen Singvogel
5. Zilpzalp zwitschert und ruft
6. Elstern krächzen im Wind
7. Kraniche beim Singen - Geräusch der Kraniche
8. Möwen auf Gibraltar schreien
9. Singvögel an einem Sommertag - beruhigendes Naturgeräusch
10. Sprosser Gesang - Stimme des kleinen Singvogels
11. Zaunkönig singt sein Lied - Vogelstimme aus der Heimat
12. Erdbienen summen herum um Krokusse - Bienengeräusch
13. Kleiber Vogel Gesang - kleiner roter Vogel singt sein Lied
14. Grasmücke singt - Geräusche der kleinen Mönchsgrasmücke
15. Morgenvögel im Mai singen - Geräusch Natur Pur
16. Pirol Gesang - kleiner Vogel zwitschert im Wald mit Naturatmosphäre
17. Grillenzirpen - Grille zirpt ruhig und gleichmässig - Sommergeräusch
18. Grillen Gezirpe an einem warmen Sommerabend
19. Wespen Geräusch - Sie bauen ihr Nest
20. Waldgeräusch - Kuckuck und Waldvögel singen ihre Melodien
21. Rotwild Reh Blöcke - Geräusch aus dem Wald
22. Schlittenhunde jaulen und Bellen vor Abfahrt in Spitzbergen
23. Schlittenhunde Bellen zur abfahrt und der Schlitten geht los
24. Sommerstimmung in Deutschland - Vögel in der Nachbarschaft
25. An der Außenalster in Hamburg, Wasserplätschern, Singdrossel, Wind
26. Frisches konstantes Bachrauschen
27. Gletscherwasser in Spitzbergen - frisches Wasser fließt den Berg hinab
28. Hagelschauer - Hagelkörner prasseln auf die Erde
29. Hagelschauer - ein kurzer Hagelschauer zieht auf
30. Im Wald bei Sierksdorf - ruhige Naturstimmung
31. Krähen gegen Elstern: Ein Krächzen auf beiden Seiten
32. Elstern und Krähen Geräusch
33. Stadtgarten Atmosphäre im Frühling
34. Wasserfall Geräusch - kleiner Wasserfall

Spielzeit 98 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-klang-der-natur-vogelstimmen.asp>



KLANGVOLLE WEIHNACHTEN ZUM TRÄUMEN

Die 10 bekanntesten Weihnachtslieder mit Text, Herkunft und Interpretation

Erscheint: 14.11.2019

Woher kommen eigentlich unsere schönen deutschen Weihnachtslieder? Wie alt sind sie, wie entstanden sie und woher kommt der Text?

In diesem vierten Weihnachtsalbum von SyncSouls wollen wir dem ein wenig auf den Grund gehen. Zunächst wird zur Einstimmung das jeweilige Weihnachtslied angespielt und die meist ja sehr bekannten Texte wie ein Gedicht vorgetragen, was noch einmal die Botschaften von Frieden, Liebe und Vergebung, die Weihnachten transportiert, betont und in den Vordergrund stellt. Danach beleuchten wir die Herkunft und den Inhalt des jeweiligen Textes und Liedes. Abschliessend erklingt das jeweilige Weihnachtslied in einer einzigartigen schönen instrumentalen Vertonung, arrangiert und eingespielt von Torsten Abrolat.

Titel in der Übersicht:

1. Alle Jahre wieder;
2. Es ist ein Ros entsprungen;
3. Ihr Kinderlein kommet;
4. Oh Du Fröhliche;
5. Stille Nacht;
6. Oh Tannenbaum;
7. Kling Glöckchen;
8. Vom Himmel hoch;
9. Schneeflöckchen;
10. Leise rieselt der Schnee;
11. + 12.: Zwei kleine Weihnachtsgedichte von Franziska Diesmann

Ob zum Träumen, Zuhören oder Mitsingen - es erwartet Sie ein musikalisch-weihnachtlicher Hochgenuss.

Spielzeit 80 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-klangvolle-weihnachten-zum-traeumen-weihnachtslieder-text-herkunft-interpretation.asp>



OSTSEE MEDITATION: PHANTASIEREISE VON TIMMENDORFER STRAND NACH SIERKSDORF

Autogenes Training für einen erholsamen Schlaf

Erscheint: 10.10.2019

Wir spazieren an einem schönen Sommertag von Timmendorfer Strand, über Scharbeutz und Hafkrug nach Sierksdorf an die Steilküste. Kommen sie mit? In dieser Ostsee Meditation werden Sie mitgenommen auf einen Strandspaziergang entlang der Lübecker Bucht an der Ostsee, begleitet von wunderschöner Entspannungsmusik und dem Originalton des Meeresrauschens dieser Region.

Auf der meditativen, phantasievollen Erzählreise erleben Sie sowohl schöne, bildhafte Natureindrücke, als auch die lebendigen kleinen Badeorte der Region mit ihren typischen Besonderheiten, ebenfalls mit Originalgeräuschen, aufgenommen vor Ort.

Integrierte Entspannungsformeln des Autogenen Trainings leiten Sie in den schönen Beschreibungen immer wieder in einen tiefenentspannten Zustand.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen. Zum Schluss können sie ihre eigene Phantasiereise machen mit dem Klang der Ostsee pur.

Genießen Sie mit SyncSouls diesen wunderschönen Spaziergang an einem der schönsten Plätze an der Ostsee, der Lübecker Bucht und gerne gleiten sie hiermit hinüber in einen tiefen Schlaf.

Spielzeit 92 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ostsee-meditation-strandspaziergang-luebecker-bucht.asp>



REGENMEDITATION - EINE SOMMERREGEN TRAUMREISE UND AUTOGENES TRAINING

Entspannen und Aufladen mit dem Regengeräusch

Erscheint: 27.06.2019

Entspannen und laden Sie auf mit dem beruhigenden Regengeräusch. Der Regen löst in uns Gedanken - Imagination - wie Frische, Ruhe, Wachstum und Reinheit aus. Diese Imagination fördert eine heilsame Kraft in uns.

In dieser 20 minütigen Regenmeditation nehmen wir Sie mit in die Natur. Erleben Sie das Naturschauspiel innerlich, wie ein Regen aufzieht. Treten Sie in innere Einkehr mit dem gleichmässigen Geräusch der Regentropfen und lassen sie neues Leben in sich entstehen.

Nach der längeren Regenphase zieht der Regen ab und Sie spüren die neue Frische nach dem Sommerregen. Die Natur erblüht im neuen Glanz und Sie fühlen sich erfrischt und wohl.

Durch die ruhige, klare Stimme (2 Stimmen wählbar) und die räumlichen, sanften Klänge gelangen Sie schnell in eine tiefe Entspannung. Die Verbindung von Autogenem Training und Phantasiereise unterstützt Ihr ganzheitliches Wohlbefinden und fördert/aktiviert besonders Ihre Selbstheilungskräfte. Ihre mentalen Ressourcen werden geweckt und das Eintauchen in die schönen Bilder ihrer Phantasie ermöglicht ein besseres Abschalten in der Hektik des Alltages.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen.

Zum Schluss erhalten Sie für ihre eigene Regenmeditation oder zum Einschlafen 10 Minuten Regengeräusch pur.

Spielzeit 49 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-regenmeditation-10-minuten-regen.asp>



GIB HASS KEINE CHANCE

Leite Dich und Andere in Meditation & Tiefenentspannung aus der Wut zurück in positive Emotionen und Lebensfreude

Erscheint: 14.06.2019

Aus Wut wird Hass. Mit dem Hass kommt die Hetze. Und was folgt dann? Heutzutage wird Wut öffentlich immer mehr gelebt. In sozialen Netzwerken kommt es zu Hasstiraden, in der Politik wird der Ton auch durch - alternative Fakten - immer rauer und unsachlicher.

2018 erreichten 15% mehr Petitionen (über das online-Portal) den Ausschuss des Bundestages als 2017. Der Ausschuss erhielt hierzu auch 2.000 Emails, die voller Hass, Drohungen, Beleidigungen und Hetze waren. Kontroverse Debatten sind gut in unserer Demokratie, aber nur wenn bestimmte Grenzen im gegenseitigen Umgang nicht überschritten werden.

Mit diesem Hörbuch wollen wir dieser negativen Entwicklung, der Vergiftung unseres Miteinander entgegenwirken. Wir stellen zunächst die Frage, was ist Wut? Und wie wird aus Wut Hass?

In einer Einleitung stellt Franziska Diesmann diese Emotionen auf den Prüfstand und ordnet diese ein. Wut ist auch nicht immer schlecht. Chronifiziert sich diese aber, wird durch unreflektierte Parolen und Beleidigungen in der Gesellschaft z.B. in sozialen Medien, auf Demonstrationen, in Unterhaltungen der Hass und die Hetze salonfähig.

Wie kann ich für mich und meine Umwelt zurück zu Lebensfreude und positiven Emotionen kommen? Ein Weg ist die Reflexion dieser negativen Emotionen in der Meditation und Tiefenentspannung, mit anschließender positiver Selbst-Suggestion.

Wir haben 4 verschiedene Tiefenentspannungs-Module für deinen Weg aus dieser Negativspirale entwickelt.

1. Hass Breaker - Innerer Spiegel und Selbst-Reflexion: Diese Übung kann ich immer dann anwenden, wenn ich zu sehr in Wut und Hass Gedanken kreise, als ein Modul, mich zu beruhigen und mich wieder in konstruktives Verhalten zu begeben;
2. Wut und Hass in Freude verwandeln: Phantasiegeschichte und Gedanken über die Transformation von Wut;
3. Meditation: Transformation von Wut und Hass: In innerer Stille meine Wut betrachten, wegschicken und ziehen lassen. Raum für positive Emotionen schaffen und auf schöne Gedanken kommen;
4. Phantasiereise in das Land Positivopulus: An der Wegkreuzung geht es rechts in den Hasskeller, links in die dunkle Unzufriedenheit und geradeaus in das wunderschöne Positivopulus. Alles ist im Wandel, Leben ist Veränderung. Nimm diese innere Schönheit an und trage sie nach außen.

Sie haben die Möglichkeit in den Entspannungssitzungen zwischen einer männlichen und weiblichen anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 157 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-gib-hass-keine-chance-transformation-von-wut-meditationen.asp>



MUSIK FÜR KATZEN - BERUHIGENDE MUSIK & KLÄNGE FÜR DIE KATZE

zum Entspannen und Schlafen (spezielle Katzenwohlgefühl-Frequenzen)

Erscheint: 17.05.2019

Entspannungsmusik für Deine Katze - Titel in der Übersicht:

1. Musik für Katzen: Beruhigende Cello Klänge, sanftes Katzen Schnurren, leichtes Spülmachines Geräusch (keine tiefen Töne)
2. Entspannungsmusik für die Katze: Sanfte Piano Klänge und beruhigendes Schnurren (Extra Frequenzbereich für die Katze zum Wohlfühlen)
3. Bachrauschen und Engelsgesang für die Katze und das Frauchen zum Entspannen und einschlafen
4. Schlafmusik Katze: Geborgen am Morgen, Ruhige Cello Melodien, Katzenschnurren, Kirchenglocken, zu Hause Gefühl
5. Müde Bin ich: spezielle Version für die Katze zum Beruhigen und Einschlafen, Fön-Geräusch, weisses Rauschen, leichtes Schnurren
6. Klassische Musik für Katzen: Air on the G String, Joh. Seb. Bach - spezielle Wohlgefühlfrequenzen & Melodien für die Katze
7. Die Katze beruhigen: Alpha Binaurale Beats, Musik mit breitem Frequenzspektrum - deckt alle störenden Geräusche ab
8. Musik für die entspannte Katze und Frauchen: Largo von Joh. S. Bach mit leichtem Bachrauschen
9. Rock a Bye Kitten: Traumhafte Einschlafmelodie für die Katze - Wohlgefühl Frequenzen für die Katze - mit leichtem Schnurren
10. Träumen im Garten: Meine Katze und ich entspannen zu Sanften Naturklänge und traumhafter Musik - keine tiefen Frequenzen
11. Entspannungsmusik für die Katze: Sanfte Piano Klänge für mein Haustier (Extra Frequenzbereich für die Katze zum Wohlfühlen)
12. Katzen Schlafmusik mit Schnurren - spezielle Klänge und Melodien zum Beruhigen der lieben Katze - sanfte Katzen Frequenzen
13. Schlaf Musik für Katzen Teil 1: Quinte abwärts G-C, zur Ruhe kommen - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
14. Schlaf Musik für Katzen Teil 2: Quinte abwärts C-F, Einschwingen - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
15. Schlaf Musik für Katzen Teil 3: Quinte abwärts F-Bb, Schwingungen aufnehmen - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
16. Schlaf Musik für Katzen Teil 4: Quinte abwärts Bb-Eb, Einschlafen - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
17. Schlaf Musik für Katzen Teil 5: Quinte abwärts Eb-Ab, Einschlafen Alpha - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
18. Schlaf Musik für Katzen Teil 6: Quinte abwärts Ab-Db, Einschlafen Beta - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
19. Schlaf Musik für Katzen Teil 7: Quinte abwärts Db-Fis, Schlafen - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
20. Schlaf Musik für Katzen Teil 8: Quinte abwärts Fis-H, tiefer Schlaf - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
21. Schlaf Musik für Katzen Teil 9: Quinte abwärts H-E, Schlaf und Regeneration - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
22. Schlaf Musik für Katzen Teil 10: Quinte abwärts E-A, Tiefschlaf - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
23. Schlaf Musik für Katzen Teil 11: Quinte abwärts A-D, Heilender Schlaf - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren
24. Schlaf Musik für Katzen Teil 12: Quinte abwärts D-G, Schlafende Katze - mit weissem Rauschen und leichtem Schnurren

Spielzeit 41 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannungsmusik-fuer-katzen.asp>



STRÄNDE DIESER WELT

Strand Geräusche, Meeresrauschen, Küstengeräusche zum Entspannen, Träumen und Schlafen

Erscheint: 29.03.2019

Titelübersicht:

1. Ostsee Strand: Sommergeräusche am Meer, leichtes Meeresrauschen, Kinder, Wohlfühlen
2. Jamaica Karibisches Meer: Am Bond Strand, Golden Eye, leichtes sanftes Wellenplätschern
3. Tortola Karibisches Meer: Breites Wellenrauschen am Smuggler's Cove, Traumstrand Geräusch
4. Curacao ABC Insel: Weisser Strand von Cas Abao mit Wellen an der Küste über den Muschelstrand in der Karibik
5. Gran Cayman Insel: Am 7 Miles Beach, weites gleichmässiges Wellenrauschen am Traumstrand in der Karibik
6. Seychellen: Takamaka Beach, ruhige Wellen am abgelegenen Traumstrand der Insel, leichte Wellen
7. Seychellen Beau Vallon Strand - breite weite Wellen über den flachen langen Strand, Wellenrauschen
8. Am Strand von Beau Vallon 2 Seychellen - Sandstrand der Träume mit gleichmässigem Wellenrauschen
9. Kozamui: Insel im Golf von Thailand, ruhige Strandatmosphäre mit leichtem Wind
10. Belek Türkei: Strand der Türkischen Adria, leichtes ruhiges Wellenrauschen
11. Guadeloupe: Karibische Insel, breites Meeresrauschen und Wellen am karibischen Strand
12. Aruba: Eagle Beach, beruhigendes Meeresrauschen am weissen Sandstrand, Karibisches Meer
13. Barbados Holetown Beach: Ruhiges Meeresrauschen am Karibischen Strand and der Ostküste
14. Bonaire Hafen: Karibikinsel, Sitzen auf dem Pier mit leichtem Wellenrauschen über Muscheln.
15. Bora Bora: Südseeinsel, Strand und Wellen über Muscheln an der Traumküste
16. Mallorca: Cala Agula Mittelmeer, Sandstrand und Wellenrauschen am weiten Strand bei Cala Ratjada
17. Mallorca: Cala Mesquida, sanftes Wellenrauschen an der Bucht im Nordosten der Baleareninsel
18. Fremantle Gottesloh Beach Australien: Strandgeräusche, Wellenrauschen am weiten Strand bei Perth
19. Fremantle South Beach: Australische Küste, kleine sanfte Wellen und Menschen am Strand
20. Ostsee Strand: Beruhigende sanfte Wellen in Scharbeutz am Morgen
21. Robinson Crusoe: Südseeinsel, Felsküste im Pazifik, Wellen über Steine
22. Watsonbay Sidney Australien: Fischer Hafen, leichte Wellen plätschern an den Strand
23. Watsonbay Lady Beach Sidney Australien: Sanfte Wellen in der Bucht, Pazifik
24. St Lucia: Am Sandstrand der Karibik Insel, Ruhiges Meeresrauschen am einsamen Strand
25. St Lucia: Am weiten Strand der Karibik Insel, Gleichmässiges Meeresrauschen am einsamen Strand
26. St Vincent South Beach: Karibik pur, leichtes Wellenrauschen über Muscheln, Küste, Strand
27. Playa de Muro: Mallorca Strand Atmosphäre, breiter Strand am Badia D'Alcudia
28. Tahiti: Küste von Tahiti mit Blick auf Moorea, Sanfte Wellen an der Küste, Südsee
29. Tahiti Iti: Schwarzer Strand im Südsee Paradies, Riff, beruhigendes Wellenrauschen, Naturgeräusche
30. Hafengeräusch Nordsee Hafen: Boote, Masten, Wellen, Möwen Geräusche
31. Wasserfall auf Grenada: Strömendes Geräusch frisches Wasser vom Berg in den kleinen See
32. Bachrauschen: Bach auf Robinson Crusoe Island, frisches Kristallklares Wasser vom Berg
33. Sidney Hafen Geräusche: Wasser, Segelmasten, Harbour Bridge, Funpark
34. Hamburg Landungsbrücken: Hafengeräusche, Hafenrundfahrt Ansager, St. Pauli
35. Portland Hafen: Hafengeräusche, Möwen, Restaurant, Schiffe
36. Aussenkabine Kreuzfahrtschiff: Wellen und Meer am Bug des Schiffes brechen

Spielzeit 62 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot-straende_dieser_welt_meeresrauschen_wellengeraeusche.asp



AFTER WORKOUT ENTSPANNUNG

für tiefe Regeneration von Körper & Geist (plus Motivation für mehr Bewegung)

Erscheint: 28.03.2019

Wohltuende Tiefenentspannung nach dem Workout - Muskeln entspannen, Atmung beruhigen, in Stille kommen und Regenerieren: Fitness steigern!

Wollen Sie sich nach ihrem Workout nachhaltig entspannen oder neue Kraft tanken zwischen ihren sportlichen Aktivitäten? Oder brauchen sie einen kleinen "Motivationsschub" vor oder während ihres Workouts?

Dann nutzen sie doch diese Workout Entspannung von SyncSouls. Mit Einheiten aus anerkannten Tiefenentspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und Atementspannung kommen sie in kurzer Zeit (ca. 10 bis 15 Minuten) zur Ruhe, relaxen ihren Körper, beruhigen ihre Atmung und spüren ihr System in Stille. Mit diesen angenehmen Ruhezeiten bereiten Sie ihren Körper optimal auf die Regeneration und den Muskelaufbau in ihren Trainingspausen vor, denn Muskeln wachsen nicht im Training, sondern in den Ruhephasen danach.

Des Weiteren können sie ihren "inneren Schweinehund" mit einer Motivationseinheit und Affirmationen für ihr anstehendes Training überwinden. Oder legen sie mit einer Kurzmotivation eine Pause ein zwischen ihrem Sportprogramm, um wieder mit neuer mentaler und körperlicher Energie weiter zu machen.

Titelübersicht:

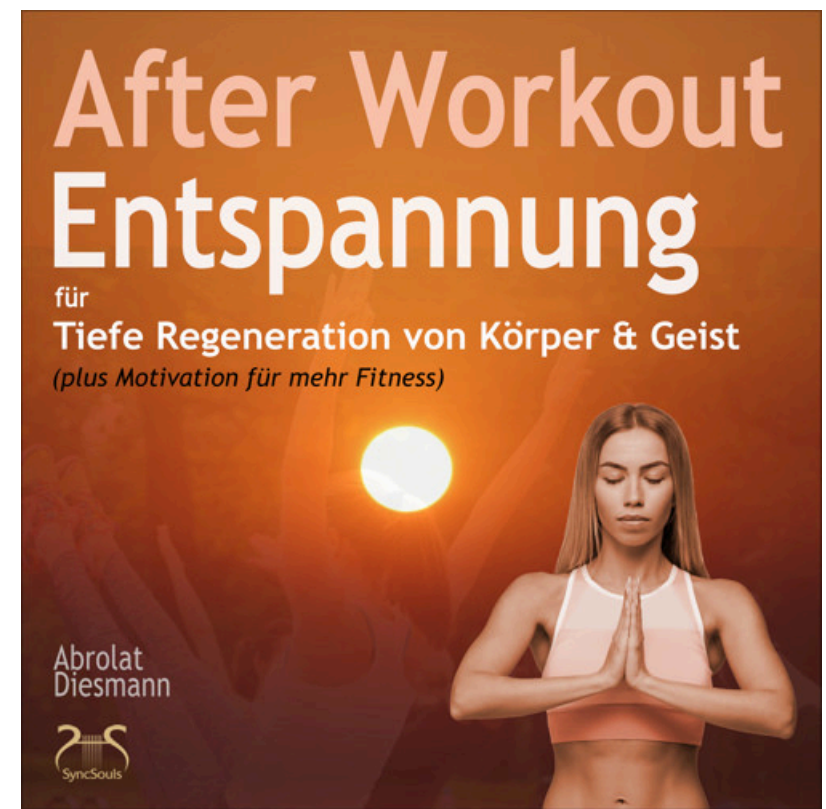
1. Atementspannung zur Beruhigung des Körpers und des Geistes: Mit bewusster Atmung zur Ruhe, Entspannung und neue Energie - besonders gut nach Ausdauersport, Ballsport, Cardio - 8 min.;
2. Körperreise - das Nachspüren in meinen Körper nach dem Workout: Durch mentale Übungen Verspannungen lösen, Muskeln & Körperbereiche entspannen, sich selbst wahrnehmen und Leben spüren - 20 min.;
3. Autogenes Training - Tiefenentspannung für den ganzen Körper nach dem Workout: Körper & Muskeln entspannen, Kreislauf regulieren, Wohlfühlen & Regenerieren - 20 min. ;
4. Meditation: Umfassende tiefe Entspannung nach langem & intensivem Workout, den Körper achten, Gedanken beruhigen & Neu Fokussieren, Regenerieren, neue Energie - 11 min.;
5. Selbstmotivation für mein bevorstehendes Workout mit Affirmationen - 4 min.;
6. Kurzmotivation in einem Workoutbreak zum Weitermachen - 3min.;

Sie können zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme wählen. Viel Spaß wünscht SyncSouls mit diesen Audio-Modulen, die sie in ihrem Workout im Alltag effektiv begleiten und Ihr Training erfolgreicher und leichter machen.

Spielzeit 131 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-after-workout-entspannung-regeneration-muskelwachstum-foerdern.asp>



KURZENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH - 30 SEKUNDEN, 1 BIS 5 MINUTEN

Kurze Effektive Einheiten zum Entspannen mit Countdown

Erscheint: 30.11.2018

Haben sie gerade 1 Minute Zeit?

Mit diesen kurzen Entspannungseinheiten können sie ganz gezielt und in ihrem möglichen zeitlichen Rahmen am Tag immer wieder zwischendurch aufladen und neue Energie sammeln.

Sie regen durch den Wechsel von Spannung und Entspannung ihren Kreislauf an. Ihr Blutdruck senkt sich in den Auszeiten durch die einsetzende Entspannung, ihr Puls wird ruhiger. Ihre Augen entspannen sich und die Produktion der Tränenflüssigkeit wird angeregt (das ist besonders gut bei Bildschirmarbeit). Ihre Gedanken beruhigen sich und sie bekommen einen klaren Kopf.

Sie können zwischen Entspannungszeiten von einer halben Minute bis zu fünf Minuten auswählen, ganz so, wie es in ihren Tagesablauf passt.

Wenden sie diese Kurzentspannungen mehrmals am Tag an; Wir empfehlen die Anwendung mindestens 4 mal täglich in unterschiedlichen Längen für den optimalen Effekt.

Es stehen ihnen folgende Einheiten zur Regeneration zur Verfügung:

Jeweils:

Augen schliessen und durchatmen, Fernsicht und Abschalten, und zum Schluss die Entspannungseinheiten für ihr Eigenes Entspannungsritual ohne Anleitung (Yoga, Dehnen, Tiefenentspannung, Povernap, Luft anhalten):

30 Sekunden;

1 Minunte;

1,5 min;

2 min;

3 min;

4 min;

5 min;

Geniessen sie die Fernsicht Augenentspannung bei Computerarbeit und die kleinen effektiven Auszeiten mit geschlossenen Augen in ihrem Alltag.

Spielzeit 66 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

[http://www.syncsouls.de/angebot-](http://www.syncsouls.de/angebot-kurzentspannung_fuer_zwischendruch_30_sekunden_1_2_3_4_5_minuten.asp)

[kurzentspannung_fuer_zwischendruch_30_sekunden_1_2_3_4_5_minuten.asp](http://www.syncsouls.de/angebot-kurzentspannung_fuer_zwischendruch_30_sekunden_1_2_3_4_5_minuten.asp)



TIEFENENTSPANNUNG IST EIN ABENTEUER - MEDITATION & CO. FÜR KINDER

leicht erklärt mit vielen Übungen zum Mitmachen

Erscheint: 22.11.2018

Entspannungsverfahren erfreuen sich immer mehr Beliebtheit. Auch für Kinder haben diese Verfahren viele Vorteile in der heutigen Zeit.

Dieses Hörbuch richtet sich an Eltern, Lehrer oder Erzieher, die ihren Kindern die Tiefenentspannungs-Verfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Atementspannung oder die Phantasiereise näher bringen wollen.

Spielerisch und spannend erklärt stellt SyncSouls diese Entspannungs-Module vor. Mit anschließenden Übungen lassen sich die Entspannungstechniken dann kindgerecht ausprobieren und einüben.

Gemeinsam in der Familie, im Unterricht oder im Kindergarten können Kinder die Tiefenentspannung für mehr Ausgeglichenheit und Energie kennenlernen:

1. Eine schöne Geschichte über Meditation zum Mitmachen;
2. Religion und Tiefenentspannung - und wie diese entstand;
3. Was musst Du bei einer Tiefenentspannung beachten?
4. Atementspannung für Kinder;
5. Autogenes Training für Kinder;
6. Progressive Muskelentspannung für Kinder;
7. Eine eigene phantastische Phantasiereise;
8. Einschlafhilfe für Kinder: eine meditative Geschichte aus China mit ZEN zum Einschlafen;

Viel Spass auf der großen Abenteuerreise durch verschiedene Tiefenentspannungsverfahren wünscht SyncSouls!

Spielzeit 66 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-tiefenentspannung-ist-ein-abenteuer-fuer-kinder.asp>



SCHLAF BABY - SANFT EINSCHLAFEN MIT MUSIK IN 432 HZ

beruhigende Einschlafmusik für Mutter und Säuglinge

Erscheint: 10.10.2018

Einfach die Musik abspielen und mit ihrem kleinen Baby zusammen einschlafen. Die Klänge führen ihr Baby mit schönen weichen Streichern, Melodien einer kleinen Spieluhr, sanften Klangschalen, Windchimes nach und nach in einen erholsamen Schlaf. Anfangs bewegter dann immer ruhiger und entspanntere Melodien lassen sie und ihr Kind seelig einschlummern ;)

In der Vorschau hören sie Titel 4.

Die Titel in der Übersicht

1. Entspannung & Beruhigung - Einschlafmusik Mutter und Kind, Phase 1
2. Augen schliessen und schläfrig werden - Einschlafmusik Mutter und Kind, Phase 2
3. Einschlafen - Einschlafmusik Mutter und Kind, Phase 3
4. Tiefer Schlaf - Schlafmusik Mutter und Kind, Phase 4

Spielzeit 25 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-schlaf-baby-einschlafmusik-mutter-kind-432-hz.asp>



NADABRAHMA MEDITATION

Einstündige Summmeditation aus Tibet

Erscheint: 06.09.2018

"Wenn wir einen Ton summen, vibriert unser ganzer Körper. Auch die Zellen des Gehirns beginnen zu schwingen und werden lebendig. Wenn der Körper beginnt, in eine Schwingung zu kommen und es entstehen Töne im Kopf, dann fallen Körper und Geist in eine gemeinsame resonante Schwingung. Harmonie entsteht zwischen Körper und Geist, die normalerweise nie zwischen den beiden gefunden werden kann."Nadabrahma ist die summende Meditation - durch Summen und Handbewegungen fangen widersprüchliche Teile von dir an, in Stimmung zu geraten, und du bringst Harmonie in dein ganzes Wesen. Dann, mit Körper und Geist ganz zusammen, schlüpfst Du aus ihrem Griff und wirst Beobachter von außerhalb auf beide. Dieses Beobachten von außen bringt Frieden, Stille und Glückseligkeit.

Diese Nadabrahma Meditation ist eine aus Tibet adaptierte einstündige Meditationstechnik in drei Phasen:

Erste Phase (30 Min): Lautes Summen - Körper und Geist geraten in Schwingung;

Zweite Phase (15 Min): Kreisförmige Armbewegungen - Energie geben und aufnehmen;

Dritte Phase (15 Min): Still und entspannt sitzen - Achtsamkeit;

SyncSouls wünscht resonante Schwingungen, achtsames Betrachten und tiefe Harmonie!

Spielzeit 66 min. | [Download](#)

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-oshonadabrahma-summ-meditationen-1-stunde.asp>



BLUTDRUCK SENKEN & REGULIEREN MIT TIEFENENTSPANNUNG

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation gegen Bluthochdruck

Erscheint: 30.08.2018

Leiden sie an Bluthochdruck?

Dieses Hörbuch kann ihnen helfen, ihren zu hohen Blutdruck zu senken und zu regulieren. Mit 3 gezielten Übungen aus anerkannten und in Kliniken (z.B. in der Reha nach einem Herzinfarkt) angewandten Tiefenentspannungsverfahren kommen Sie zur Ruhe und Gelassenheit, ihr Puls beruhigt sich. Dieses Verfahren wirkt sich dann auch senkend auf ihren Blutdruck aus.

Bluthochdruck, die Hypertonie, ist vor allem in den Industrieländern eine weit verbreitete Erkrankung, eine Volkskrankheit geworden. Natürlich sollte ein Bluthochdruck immer in regelmäßiger persönlicher und ärztlicher Kontrolle sein und gut medikamentös eingestellt werden. Neben der medikamentösen Therapie ist es aber enorm wichtig, bei dieser Erkrankung ein gesundheitsbewusstes Leben zu führen und Stress zu reduzieren in seinem Alltag.

So leistet Syncsouls mit seinen speziellen Übungen zur Blutdrucksenkung und Regulierung mit Elementen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Meditation ein wertvolles und effektiv- ergänzendes Modul zur Bluthochdruckbehandlung im Alltagsleben.

Folgende Übungen wirken positiv regulierend und entspannend auf ihren Hypertonus:

1. Autogenes Training mit tiefenentspannenden Affirmationen zur Blutdrucksenkung;
2. Phantasiereise mit drei Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung zur Harmonisierung und Stabilisierung von Blutdruckschwankungen;
3. Meditation Ruhe zur senkenden Blutdruckregulation;

Probieren sie es doch einmal aus. Der Erfolg sollte sich nach und nach einstellen (für Einsteiger ca. nach 1 Woche bei täglicher Anwendung). Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 115 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-blutdruck-senken-tiefenentspannung-uebungen-gegen-bluthochdruck.asp>



RA MA DA SA SA SAY SO HUNG

Heilende, geführte Meditationen aus dem Kundalini Yoga

Erscheint: 13.07.2018

Das Heilmantra aus dem Kundalini Yoga umfasst die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Menschen auf der ganzheitlichen Ebene. Verknüpft mit der Kraft der Sonne (Ra), dem Mond (Ma), der Erde (Da), der Unendlichkeit (Sa) dem Du (Say) und dem So Hung (der persönlichen Identität) hat SyncSouls die heilenden Worte mit einer jeweils geleiteten Meditation verbunden, die dich dabei unterstützt, alte Gedankenmuster loszulassen und dein Leben mit einer positiven Lebenskraft neu zu unterstützen und zu betrachten. In jeder Lebenssituation ist dieses Mantra eine stärkende Energie, die dich zu mehr Gelassenheit, Heilung und Liebe führt.

Die Meditationen werden von energetischen Klängen und Musik begleitet und das Heilmantra Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung erklingt. Die heilsamen Schwingungen helfen dir, neue Gedankenmuster zu entwickeln und damit eine positive Einstellung zu deiner Gesundheit zu erhalten. Du fühlst dich nach und nach sicherer und deine Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Die Titel in der Übersicht:

1. Einleitung;
2. Meditation auf Ra - die Sonne;
3. Meditation auf Ma - der Mond;
4. Meditation auf Da - die Erde;
5. Meditation auf Sa - die Unendlichkeit;
6. Meditation auf Say - das Du;
7. Meditation auf So Hung - die persönliche Identität;
8. Ganzheitliche Meditation Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung;
9. Meditations Musik, Chants & Klänge Pur;

Du kannst zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme wählen.

Spielzeit 255 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ra-ma-da-sa-sa-say-so-hung-kundalini-yoga-meditation.asp>



HUNDE ENTSPANNUNGSMUSIK

**Beruhigende Musik & Klänge für Hunde zum Relaxen und Wohlfühlen
(keine hohen Frequenzen über 16 khz)**

Erscheint: 04.06.2018

1. Entspannungsmusik für Hunde - Alpha binaurale Beats, wohliges Brummen Dunstabzugshaube, keine Hohen Frequenzen über 16 kHz
2. Sanfte Klänge für den Hund - Entspannungsmusik und beruhigendes Ofenumluft Geräusch (keine störenden Frequenzen über 16.000 Hertz)
3. Guten Abend, Gute Nacht - Einschlafen - Version für Hunde mit ruhigem Atemgeräusch Herrchen, keine hohen Frequenzen
4. Die Blaue Stunde - beruhigende Musik für deinen Hund mit leichtem Spülmaschinen Geräusch, Frequenz begrenzt 16 kHz
5. Entspannung für den Hund: Frühlingsgeräusche, Wasser Plätschern und Frequenz-reduzierte sanfte Musik
6. Entspannungsmusik & Wellenrauschen für Hund, Frauchen & Herrchen, low pass filter (16kHz)
7. Hush Little Baby - mit leichtem beruhigenden Heizkesselgeräusch für den lieben Hund
8. Mein Hund und Ich entspannen: Ruhige Klaviermusik mit gleichmässigem Atemgeräusch Frequenz-begrenzt
9. Klang des Sommers: Beruhigende Naturgeräusche & wohltuende Entspannungsmusik für den Hund - keine Frequenzen über 16 kHz
10. Träumen im Wald: Mein Hund und ich entspannen mit Naturgeräuschen, Grillen Zirpen und Frequenz-reduzierte Musik
11. Ballade pour Adeline: Version für Hund und Besitzer, Frequenz-reduziert bei 16 kHz
12. Für Elise (Pour Elise): Version für Hund und Besitzer, Frequenz-reduziert bei 16 kHz
13. Rockabye Baby: Einschlafmusik für Hund und Besitzer, Frequenz-reduziert bei 16 kHz
14. Entspannung für meinen Hund: Musik zum Relaxen in 432 Hz, keine hohen Frequenzen
15. Ofen Umluft Geräusch - gleichmäßiges Rauschen mit müde machendem Brummen - keine hohen Frequenzen
16. Spülmaschine - gleichmäßiges Geräusch mit beruhigendem Blubbern und leichtem Brummen - keine hohen Frequenzen
17. Trockner Geräusch - konstantes leichtes Brummen - keine hohen Frequenzen

Spielzeit 134 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-hunde-entspannungsmusik.asp>



ICH KANN WIEDER EINSCHLAFEN UND DURCHSCHLAFEN!

8 Tage Kompaktkurs mit Tiefenentspannung

Erscheint: 04.05.2018

Einschlafen kann man trainieren. Am Besten hierfür eignen sich Tiefenentspannungsverfahren, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und den Körper zu entspannen.

Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training (P&A Methode), Atem-Entspannung, Imagination, Meditation, ZEN

Aus langjähriger Erfahrungen in der Produktion und Anwendung von Einschlafhilfen haben wir diesen getesteten 8 Tage Kompaktkurs zusammengestellt, damit sie wieder entspannt Ein- und Durchschlafen können.

Optimal bei Einschlafstörungen und gegen Gedankenkreisen:

Sie erhalten ein speziell entwickeltes Programm aus einer Kombination von Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, verbunden mit einer kleinen Imagination und Übungen zur Tiefenatmung, die Stück für Stück den ganzen Körper in einen tiefenentspannten Zustand führen, so dass sie in einen ruhigen und erholsamen Schlaf gleiten.

Die sphärische Hintergrund-Musik ist speziell für die Einschlafphase komponiert (in 432 Hz) und beruhigt zusätzlich ihre Gedanken.

Die Übungen werden alle 2 Tage um kleine Übungseinheit erweitert, so dass am 8. Tag nicht nur die Übungen verinnerlicht sind, sondern sich ihr ganzer Körper und Geist mehr und mehr entspannt, sowie regeneriert hat. Und so kommen sie wieder in einen gesunden Ein- und Durchschlafrythmus.

Vor jeder abendlichen Einschlafhilfe erhalten sie eine Anleitung zu einem Ritual, eine Meditation oder eine kleine "Aufgabe", die sie vom Tagesgeschehen abholt und die sie optimal auf ihre Einschlafphase vorbereitet.

Sie haben die Wahl zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme.

Schlaf schön!

Spielzeit 200 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ich-kann-wieder-einschlafen-durchlafen-8-tage-kompaktkurs-tiefenentspannung.asp>



HANDY TIMEOUT - SMARTPHONE-NUTZER ENTSPANNUNG

für Augen, Daumen, Nacken und Kopf

Erscheint: 05.04.2018

Schaust Du oft auf dein Smartphone? Bist Du oft länger vertieft im Whatsappen, Instagrammen, Facebooken, E-mailen oder Spielen auf Deinem Handy? Oder Du schaust Dir Youtube Videos an?

Dann wäre es für deine Augen, deine Finger, deinen Nacken und auch für deinen Kopf gut, zwischendurch für kleine Auszeiten zu sorgen. So beugst Du vor gegen Kurzsichtigkeit, gegen den "Handy-Nacken", gegen vergrößerte Daumen und eingedellte kleine Finger und gegen Sehnenscheidenentzündung.

Und überhaupt: nicht immer aufs Handy zu schauen und bewusst und zwischendrin mal gechillt zu entspannen tut deinem Körper und Geist - deinem ganzen Organismus - gut!

SyncSouls hat für Dich 4 Entspannungen zusammengestellt, mit denen Du zwischendurch easy und effektiv Lockerheit und neue Energie zurückgewinnst:

Kapitel in der Übersicht:

1. Einleitung & Tipps zur Handy Timeout;
2. Augenentspannung - Effektive Übungen gegen Kurzsichtigkeit;
3. Daumen, Finger und Hände lockern und entspannen;
4. Entspannung für Nacken, Schultern, Kopf und Halswirbelsäule;
5. Handy Timeout Phantasiereise: Die Natur erleben ist wie ein Abenteuer.

Und keine Angst, mit diesen kurzen Pausen verlierst Du weder den Anschluss noch Deine Kontakte ;-), Versprochen!

Spielzeit 106 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-handy-timeout-smartphone-nutzer-entspannung-Augen-daumen-nacken-kopf.asp>



DEPRESSION: "WENN NICHTS MEHR GEHT..." - EIN RATGEBER

Symptome, Ursachen, Behandlung, Selbsthilfaspekte, Meditationen

Erscheint: 15.03.2018

Mit heilungsfördernden Übungen aus Imagination und Meditation

Depression ist so etwas wie eine "Volkskrankheit" in unserer Gesellschaft geworden. Doch wie erkenne ich die Symptome einer Depression? Welche Schweregrade gibt es und wo liegen mögliche Ursachen? Was kann und muss ich selbst als Betroffener tun, um von dieser Erkrankung geheilt zu werden und was können Angehörige tun?

In einem gut verständlichen Theorieteil dieses Hörbuches zum Thema Depression werden all diese Fragen eingehend von der erfahrenen Dipl.- Psychologin Susanne Hinrichs erläutert. Jeder Betroffene, Interessierte oder Angehörige findet in diesem Hörbuch eine ausführliche Basisinformation zum Thema.

Ebenso ist auch die Meditation heutzutage, durch viele Studien belegt, ein wichtiges Modul im ganzheitlichen Heilungsansatz von Depression. So hat SyncSouls in einem praktischen Übungsteil drei geführte Meditationen entwickelt zu einzelnen Aspekten einer Depression und noch eine selbststärkende Imaginationsübung.



Hörbuchinhalt:

1. Ratgeber Depression:

Definition, Diagnose, Symptome, Ursachen, Behandlung, Depressionsbewältigung, Antidepressiva, Hinweise für Angehörige von depressiv erkrankten Menschen

2. Entspannungsübungen gegen Depressionen:

- Meditation gegen Antriebslosigkeit;
- Meditation: Selbststärkung bei Stimmungsschwankungen und depressiven Momenten im Leben;
- Meditation gegen Depression: Kurzmeditation nach innen mit einem eigenen stärkenden inneren schönen Bild und Affirmationen;
- Imagination und Fantasiereise: Ich gestalte meinen inneren Raum und spüre Glück, Sicherheit und Geborgenheit

"Ich habe einen gute Freund verloren. Das ist jetzt schon über 10 Jahre her. Es vergeht aber kein Tag, an dem ich nicht an ihn denke. Zum Ende seines Lebens lag er nur noch auf der Couch, sagte seine Frau. Die Depression hatte ihn im Griff. Er hinterlässt 2 Kinder und eine Ehefrau. Er war bis dahin ein lebensfroher Mensch, liebte seine Kinder. Die Diagnose wurde nie gestellt, obwohl es eigentlich auch für uns Freunde ein Signal hätte sein sollen, dass er sich nicht mehr gemeldet hat. Und er hatte sich - dann in der Nachbetrachtung - schon länger verändert. Lieber Peter, dieses Hörbuch widme ich Dir und hoffe einen kleinen Beitrag zur Heilung dieser schweren Krankheit leisten zu können, Dein Torsten."

Info: Betroffene in Deutschland finden erste Hilfe bei der Telefonseelsorge unter den gebührenfreien Nummern 08001110111 und 08001110222.

Spielzeit 156 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-depression-hoerbuch-ratgeber-zur-psychischen-krankheit.asp>

HEILENDE KLÄNGE FÜR DIE SCHULTER

mit Affirmationen - z.B. bei Tennisarm, Schleimbeutelentzündung, Kaltschulter

Erscheint: 09.02.2018

Klänge, die die Schulter entspannen und heilen...

Leidest Du unter Schulterproblemen z.B. durch Überlastung oder durch seitliches Liegen während des Schlafens?

Mit dieser Klangmassage und den begleitenden Affirmationen kannst Du in eine tiefe Entspannung kommen und deinen Schulterbereich regenerieren lassen. (Dauer ca. 13 Minuten)

Die Klänge und die Frequenz der Merkur Ton Klangschiere und die Musik wirken heilend auf die Schulter- und Nackenmuskulatur. Sie bringen deine Oberarme, deine Schultern und Nacken wieder in Resonanz, so dass Spannung und Schmerzen abfließen können.

Du hast die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Im Anschluss liegt die Klangreise ohne Anleitung vor.

Als Bonus Track erhältst Du am Schluss eine Merkur Ton Klangschiere Massage für die Heilung der Schulter vor. Diese sanften Klänge kannst du gerne im Hintergrund beim Arbeiten oder zu Hause in Wiederholung abspielen lassen.

Gute Heilung!

Spielzeit 46 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-Heilende-klaenge-fuer-die-schulter.asp>



MEIN TAG AM MEER: 60 MINUTEN WELLENRAUSCHEN (OHNE MUSIK)

Entspannen und die Seele baumeln lassen mit dem Klang des Meeres

Erscheint: 24.11.2017

Genießen Sie den Klang des Meeres. Lassen Sie sich in Ihrer Fantasie an einen wunderschönen Sandstrand führen und lauschen Sie dem Meeresrauschen, den Wellen, den Möwen und entspannen Sie.

Dieses Hörbuch läuft 1 Stunde und im Fokus steht der gleichmässige Klang des Meeres. Es wird keine Musik eingespielt, somit können sie ihrer Phantasie freien lauf lassen.

"Mein Tag am Meer" ist auch gut geeignet für den Einsatz in Wellnessbereichen, bei Tinnitus, als Einschlafhilfe oder zu Yoga.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 122 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-mein-tag-am-meer.asp>



ENTSPANNT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Tiefenentspannung gegen Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit

Erscheint: 17.11.2017

Lassen sie sich bewusst stärken und gehen sie ganz entspannt durch die Zeit der Wechseljahre mit den effektiven Modulen dieses Hörbuches.

Die oft belastenden und auch sehr unterschiedlichen Symptome der Wechseljahre, wie z.B. Schlafstörungen, Hitzewallungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen und vieles mehr, begleiten bei den meisten Frauen diese schwierige Zeit der hormonellen, körperlichen und psychischen Veränderungen in der Mitte ihres Lebens.

SyncSouls gibt der Frau in den Wechseljahren Tiefenentspannungen mit gezielten und kombinierten Methoden aus der Progressiven Muskelentspannung, der Meditation, der persönlichkeitsstärkenden Imagination und Affirmation zur Anwendung, welche sie in dieser Zeit behutsam und erfolgreich begleiten können - hinein in einen neuen, zufriedenen Lebensabschnitt als Frau!

Die Titel in der Übersicht:

- Einleitung & Anwendung;
- Übung Progressive Muskelentspannung bei Hitzewallungen oder Schweißausbrüchen mit stabilisierenden Affirmationen;
- Geführte Meditation zur inneren und äußeren Veränderung in den Wechseljahren - mit Hinführung zu innerer Ruhe und Gelassenheit;
- Energieübung in den Wechseljahren mit Imagination: "Mein Lichtenergieraum zum Auftanken";
- Wechseljahrs-Meditation mit stärkenden Affirmationen;
- Einschlafhilfe bei Schlafstörungen in den Wechseljahren;

Es liegt jeweils eine Version mit weiblich und männlich anleitender Stimme der Übungen vor.

Spielzeit 153 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannt-durch-die-wechseljahre-gegen-hitzewallungen-energielosigkeit-schlafstoerungen.asp>



LÄUFT BEI MIR! SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

für Jugendliche durch Tiefenentspannung beim Einschlafen

Erscheint: 01.11.2017

Bist Du mal down und brauchst etwas Motivation? Dann versuche es doch einmal mit Tiefenentspannung. Hole Dir Stück für Stück Dein Selbstvertrauen zurück und das auch noch total relaxed. Wir kombinieren anerkannte Entspannungsverfahren miteinander für eine optimale Wirkung - so dass Du dann wieder sagen kannst: "Läuft bei mir!"

Diese 2 Entspannungssitzungen aus Einheiten des Autogenen Trainings, Affirmationen und einer Phantasiereise können Dir helfen, in einem tiefen Entspannungszustand Dein Selbstbewusstsein und Dein Selbstvertrauen positiv zu stärken - und dabei anschließend in einen erholsamen Schlaf zu gleiten.

Die beste Wirkung entfaltet sich nach und nach bei täglichem Hören.

Du hast die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 84 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-laeuft-bei-mir-selbstbewusstsein-staerken-beim-einschlafen-fuer-jugendliche.asp>



MEDITATION FÜR ANFÄNGER: MEDITIEREN LERNEN

Tipps zur Anwendung, angeleitete Meditationsübungen für Einsteiger

Erscheint: 29.09.2017

Heutzutage wird die Meditation häufig als nichtreligiöse Methode zur Entspannung und zum Abbau von Stress eingesetzt und es wurden in vielen Studien die Förderung der psychischen und physischen Gesundheit durch Meditation belegt.

Aber was ist das eigentlich, Meditation - und wie geht das? Wie finde ich den Einstieg in die Meditation und wie kann ich sie zum festen Bestandteil meines Alltags machen? Welche Methoden sind hilfreich, um meditieren zu lernen? Auf diese und viele andere häufig gestellten Fragen haben wir von SyncSouls Antworten gefunden und wollen mit diesem Hörbuch den Einstieg in die Praxis der Meditation erleichtern.

Viele Tipps und ein umfangreiches Repertoire verschiedenster Meditationsübungen ist von uns zusammengestellt worden und erleichtert so den Einstieg in das tiefe und weite Thema Meditation.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblich und männlich anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 255 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditation-fuer-anfaenger-einstieg-tipps-angeleitete-meditationen.asp>



LEVEL 1 MEDITATION: LICHTKUGEL

Ersten Level erreichen

Erscheint: 22.09.2017

Die Level Meditationen von Aramesh sind angeleitete Sitzungen der inneren Einkehr. Alles schwingt, alles ist in Bewegung. Mit diesen Level Meditationen bringst Du dich und deine Umgebung in Resonanz und begibst Dich auf einen bestimmten Schwingungslevel. Auf diesem Level (Resonanzfrequenz) angekommen, öffnest Du dein Selbst für die Harmonisierung mit den höheren Schwingungen dieses Universums. Du überwindest Zeit und Raum und schöpft Kraft und Liebe aus der unendlichen Quelle der Gegenwart.

In dieser Meditation erreichst Du den Schwingungslevel 1. Du kommst in den Zustand Frieden, Liebe und innere Ruhe. Unterstützt durch sphärische 432 Hz Musik, binauralen Beats, dem Obertongesang von Aramesh und seiner durchdringenden Stimme führt Dich diese Meditation zum goldenen Licht in Dir.

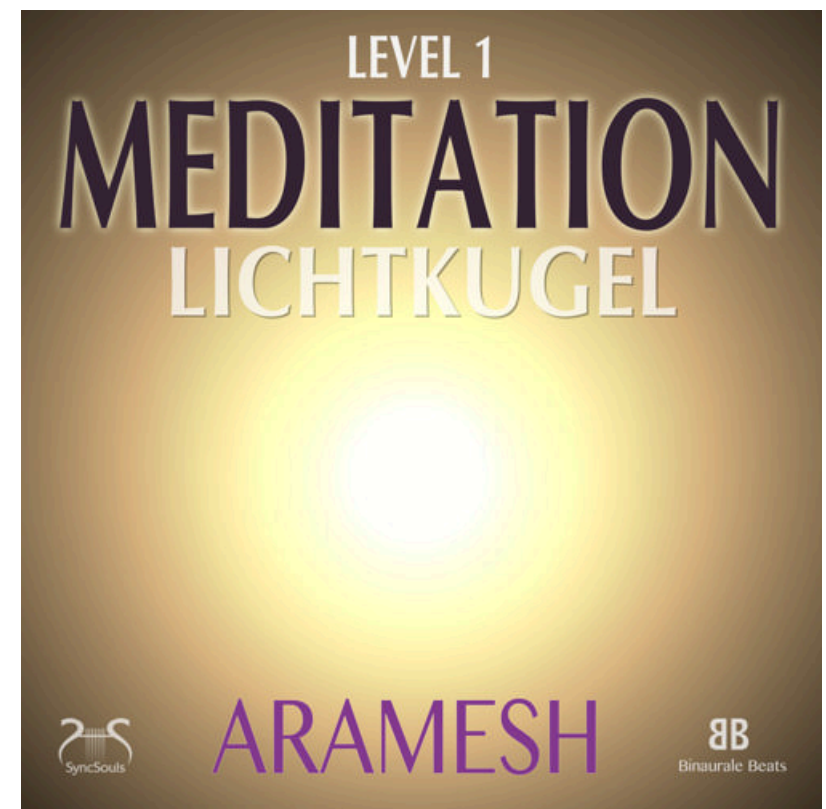
Der Kern dieser Meditation beinhaltet ebenfalls die Bewusstwerdung und Auflösung tief verankerter und ungewollter Konditionierungen. Entzünde die innere Flamme und lasse ihre heilende Energie nach innen und nach aussen wirken.

Es liegt dem Hörbuch eine reine Klang- & Musik Version der Meditation bei.g.

Spielzeit 44 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-level-1-meditation-aramesh-lichtkugel.asp>



HEILENDE KLÄNGE - EINE HEILENDE MUSIKREISE

zur Stärkung der Gesundheit von Herz, Magen, Darm, Haut

Erscheint: 28.07.2017

Die richtigen Töne - Frequenzen - schwingen mit dem Körper in Resonanz, bringen ihn zurück in einen natürlichen Zustand und wirken heilend und stimulierend. Syncsouls setzt in dieser 20 minütigen Körperreise tibetanische Klangschalen, binaurale Beats und Musik in 432 Hz für die Stärkung der Organe Herz, Magen, Darm und Haut ein. Lassen sie sich in Resonanz führen und ihre Körperbereiche durch die begleitenden positiven Affirmationen regenerieren.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen. Als dritte Version liegt die Klangreise ohne anleitende Stimme zu ihrer individuellen Heilung eines von Ihnen ausgesuchten Körperbereiches vor.

Als Bonus-Track erhalten sie am Schluss eine einstündige Klangtherapie "Tibetan Healing Sounds" für den Hintergrund zu Yoga, Meditation und Entspannung.

Spielzeit 118 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-heilende-klaenge-musikreise-herz-magen-darm-haut.asp>



ABSCHALTEN & NEU STARTEN ZUM FEIERABEND!

Den Ärger vom Büro loslassen mit intensiver Tiefenentspannung

Erscheint: 27.07.2017

Jetzt ist Feierabend! SyncSouls hat 5 wohltuende Tiefenentspannungs-Einheiten speziell für den Start in Ihren Feierabend, z.B. auf ihrem Nachhauseweg, produziert. Mit diesen Hörsequenzen schalten Sie schnell ab vom Tagesgeschehen, entspannen kurz und tief und bekommen einen frischen Kopf für den kostbaren Rest Ihres Tages - fernab von Bürostress und Job.

Setzen sie einfach die Kopfhörer auf und lassen sie sich für ca. 10 Minuten mit Hilfe von anerkannten Entspannungstechniken in eine tiefe regenerierende Entspannung leiten. Sie kommen so schnell und einfach wieder auf andere Gedanken.

In diesem Hörbuch stehen Ihnen 5 verschiedene Methoden zur Verfügung. Bestimmt ist eine dabei, die Ihnen besonders liegt und Ihnen den Neustart in den Feierabend erleichtert.

Die Titel in der Übersicht:

1. Atemübung, den Stress loslassen mit tiefer Atmung - 7 Minuten;
2. Mentale Übung: Jetzt ist Feierabend! Fäuste ballen, Abschalten, Ärger und Stress hinter sich lassen mit Progressiver Muskelentspannung;
3. Positive Konditionierung: Was war schön an diesem Tag - Meditation zur Reflexion und Dankbarkeit;
4. Phantasiereise 15 Minuten raus in den Wald - ein wunderschöner Spaziergang zum Abschalten mit Autogenem Training;
5. 10 mal OM - Countdown zum Feierabend, die Freude kehrt zurück - 7 Minuten;

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlich und weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 112 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-feierabend-entspannung-abschalte-neu-starten-mit-tiefenentspannung.asp>



WELLNESS MUSIC FOR DREAMLIKE RELAXATION AND CALM

Piano & Flute - Healing Music in 432 Hz

Erscheint: 07.07.2017

Titel:

1. Morning Glow - Piano meets Flute at Sunrise 00:06:30
2. Call from the Mountains - High Spirit for the Expansion of Consciousness 00:09:58
3. One Love - Calm Piano Melodies for Wellness 00:03:43
4. Eternity - A Calm Piano, a Flute and Pads joining in the Sound of Forever 00:06:57
5. The Journey - Strings, Drums and Flute over the Ocean Sounds for total Rejuvenation 00:13:44
6. Two Souls Become One - Flute & Piano play the Melodies of Unity & Love 00:04:44
7. Shamanic Drum - Shamanic Mantra Healing Music 00:06:18
8. In the Garden of My Soul, part 1 - I Step into my inner Self 00:03:44
9. In The Garden of my Soul, part 2 - Finding my inner Beauty 00:04:11
10. In The Garden of my Soul, part 3 - Synchronizng my Body & Mind 00:03:50
11. In The Garden of my Soul, part 4 - Total Purification and Hapiness 00:03:35
12. In The Garden of my Soul, part 5 - State of Deep Chakra Cleansing Meditation 00:04:52
13. In The Garden of my Soul, part 6 - Get Back into the Here and Now 00:02:48

Spielzeit 72 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-wellness-music-piano-meets-flute.asp>



ICH BIN SEXY - GANZ ENTSPANNT DIE EIGENE ATTRAKTIVITÄT STEIGERN

mit Tiefenentspannung, Körperwahrnehmung, Meditation, Affirmation

Erscheint: 15.06.2017

Was lässt einen - unabhängig von gesellschaftlichen Vorstellungen und deren Druck - selbst sexy und attraktiv fühlen? Wie kann ich mich wohlfühlen in meiner Haut, ein eigenes gesundes und angenehmes körperliches Wohlbefinden entwickeln, dass mich zu einer eigenen Erotik führt, ich mich sozusagen "sexy fühle" - nach meinen ganz eigenen Vorstellungen?

SyncSouls hat in diesen Hörbuch 3 Tiefenentspannungs-Einheiten entwickelt, um seine eigene individuelle Attraktivität zu steigern. Die Titel in der Übersicht:

1. Eine stärkende Meditation zur positiven Selbstwahrnehmung und einem sexy Wohlgefühl - Die eigene Schönheit & Attraktivität erkennen und nach außen wirksam werden lassen;
2. Eine Körperreise und Selbstliebe mit PMR;
3. Sexy to go - eine Entspannungsübung zur Steigerung der eigenen erotischen Ausstrahlung: Ich finde zu Selbstbewusstsein und meiner Attraktivität mit unterstützenden Affirmationen;

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlich oder weiblich anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 126 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ich-bin-sexy-die-eigene-attraktivitaet-steigern.asp>



GET SLIM POWER MEDITATION: ABNEHMEN UND SCHLANK WERDEN

mit mentaler Konditionierung (25 Minuten)

Erscheint: 31.05.2017

Get slim - Werde schlank. Durch wiederholtes Hören dieser 25 minütigen Power Meditation können Sie ihren "Kopf" auf einfache Weise umkonditionieren auf "Ich nehme ab und werde schlank!".

Lassen Sie sich in eine wohltuende Tiefenentspannung führen (auch zum Einschlafen geeignet). In dieser mentalen Ruhephase setzen wir gezielt Affirmationen und Autosuggestion ein, die eine positive geistige Konditionierung zur Folge haben: Eine neue gesunde Grundhaltung zu ihrer eigenen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit stellt sich ein.

Sie kommen durch tägliche Anwendung (Empfehlung mindestens 7 Tage) ihrem Ziel stetig näher und lernen umzudenken, abzunehmen und schließlich ihr schlankes Wohlfühlgewicht zu erreichen. Sie programmieren sich neu und führen sich Schritt für Schritt zu einer neuen äußeren Schönheit.

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung: Eine Version mit männlich und eine mit weiblich anleitender Stimme. Die speziell komponierte 432 Hz Musik wirkt besonders entspannend und regt den Stoffwechsel an. Nutzen Sie die "Get Slim Power Meditation" als ein effektives Modul zur Begleitung einer Diät oder allgemein ihres Weges in ein neues körperliches und geistiges Glücksgefühl in einem schlanken Körper.

Spielzeit 49 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-get-slim-power-meditation-abnehmen-und-schlank-werden-hoerbuch.asp>



SCHALTE IN DEN FREUDEMODUS! IN DIE SONNE UND FREUDE TANKEN

11 Minuten Urlaub & Autogenes Training

Erscheint: 13.05.2017

Lass ab von deinen Gedanken, wenn du mal Glück und pure Freude brauchst. Hast Du 11 Minuten Zeit?

Mit 11 Minuten Freudemodus tankst Du Freude pur auf, egal wo Du bist. Mit dieser kleinen Phantasiereise entführen wir Dich in eine Welt der Freude und des Wohlbefindens. Lass Dich stärken mit wohltuenden Klängen und einer tiefenentspannten Reise, die dein Glücksempfinden intensiviert und gehe so positiv in den Tag hinein.

Diese kurze Tiefenentspannung vor dem Alltag am Morgen oder in der Pause hilft, den Körper und Geist zu erden, zu synchronisieren und mit positiver Energie zu füllen.

Bei "Schalte in den Freudemodus" hast Du die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheide selbst.

Das Hörbuch läuft nach 11 Minuten weiter und Du kannst herrlich zu den Klängen weiter entspannen, meditieren und Dein positives Ich weiter wachsen zu lassen.

Sorgen und Nöten Ade: Ich freue mich!



Spielzeit 34 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-schalte-in-den-freudemodus-kurzurlaub-in-der-sonne-entspannung-hoerbuch.asp>

RESILIENZ FÖRDERN (SYNC SOULS AUDIOPILLE)

Die psychische Widerstandskraft mit mentalen Entspannungstechniken stärken

Erscheint: 27.04.2017

Psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, möchte jeder von uns besitzen, um die schwierigen Situationen im Leben besser zu meistern. Aber Resilienz ist bei jedem Menschen sehr individuell und nicht jeder hat sie gleichermaßen stark ausgeprägt.

Was Resilienz eigentlich ist und welche Faktoren die ureigene psychische Widerstandskraft ausmachen und fördern, wird im ersten Teil der "SyncSouls AudioPille Resilienz" gut verständlich für den Hörer beschrieben. Im zweiten Teil kann der Hörer sein seelisches Immunsystem durch mentale Übungen zu einzelnen Aspekten individuell stärken. Mit ausgewählten Techniken der Tiefenentspannung und gezielten Affirmationen helfen wir dem Anwender, seine eigene psychische Widerstandskraft zu finden, zu fördern und zu stabilisieren.

Titel & Wirkstoffe dieser AudioPille in der Übersicht:

1. Einleitung zur AudioPille;
2. Einleitung & Fakten zu Resilienz;
3. Kleiner Resilienzratgeber;
4. Affirmationen zur Stärkung der Resilienz und der Resilienzfaktoren: Akzeptanz, Optimismus, Selbstverantwortung;
5. P&A Methode mit stärkenden Resilienzaffirmationen zu Selbstverantwortung und Optimismus;
6. Meditation zu den Resilienzfaktoren: Positive Selbstwahrnehmung, Positive Emotionen, Selbstwirksamkeit;
7. Meditation & Affirmationen: Ich bin Teil einer sozialen Gemeinschaft , Förderung der Resilienzfaktoren soziale Bindungen und Netzwerke;

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme.

Tu Dir etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Spielzeit 164 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-resilienz-foerdern-die-psychische-widerstandskraft-staerken.asp>



REGEN - REGENERÄUSCHE

Naturklänge pur

Erscheint: 03.03.2017

Regengeräusche zum Entspannen, Einschlafen und Wohlfühlen.

Titelübersicht:

1. Regengeräusch und ein sanftes Gewitter - Regen & Donner
2. Leichter Regen - beruhigendes Regengeräusch zur Entspannung und zum Einschlafen
3. Regengeräusch zum Einschlafen - wohltuender müde machender Schlaf Regen
4. Weisses Rauschen Regen - Regengeräusch und ein sanftes Bachrauschen
5. Sommerregen - Leichter Regen am Sommer Abend
6. Regentropfen unter einem Dach - Geräusch prasselnder Regen
7. Regen am frühen Morgen - Geräusch leichter Morgenregen
8. Starkregen und Gewitter - Wolkenbruch und Donnerwetter - pure Natur Geräusche
9. Geräusch von Regen und ein sanftes Gewitter weit weg
10. Starker Regen draußen - beruhigendes Regengeräusch Starkregen
11. Regen in der Stadt - leichter stadtreger - Entspannung und Beruhigung - besser schlafen
12. Regengeräusch und Vogelgezwitscher - beruhigender leichter Regen und Sommergefühle
13. Gewitter - Geräusch der Natur pur
14. Nach dem Sturm - beruhigende Wasser Geräusche & Regentropfen
15. Regentropfen unter einem Dach - Geräusch prasselnder Regen im Pavillon
16. Regen am Strand - Meeresrauschen, Ozean Wellen und Regengeräusch zum Entspannen
17. Waldregen - Ein Regenschauer im Wald - beruhigendes Regen Geräusch und Waldvögel
18. Strömender Regen
19. Regen Geräusch für Yoga und Meditation
20. Regengeräusch für Wellness & Spa - Sanfter Regen & Naturgeräusche
21. Regen am See - leichte Wellen und angenehmes Regengeräusch
22. Regen und Wind - stürmischer Regen

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-regen-regengeraeusche-pur.asp>



OZEAN - MEERESRAUSCHEN

Naturklänge pur

Erscheint: 03.03.2017

Ozean Wellen und Meeresrauschen zum Entspannen, Einschlafen und Wohlfühlen.

Titelübersicht:

1. Meeresrauschen - beruhigendes Geräusch von Ozean Wellen
2. Wellen am Strand und sanftes Braunes Rauschen
3. Meeresrauschen zum Schlafen und Einschlafen
4. Meeresrauschen zur Beruhigung - Ozean Entspannung
5. Sanfte Wellen - leichtes Meeresrauschen
6. Sommerabend am Strand - leichtes Meeresrauschen im Sommer
7. Natürliches Rauschen und Ozean Wellen - beruhigendes durchgehendes Geräusch
8. Brandung am Strand - Breites Geräusch am ruhigen Meer
9. Leichtes Wellenplätschern zum Entspannen
10. Sandstrand und leichtes Meeresrauschen zum Relaxen
11. Schlaf Ozean Geräusche - schäumende wiederkehrende Wellen
12. Wellen & Meeresrauschen: Langsame beruhigende Wasser-Bewegungen
13. Am breiten Strand - Meeresrauschen an der weiten Ozeanküste
14. Brandung über Muscheln - Wellen am Muschelstrand
15. Ozean Vögel & Meeresbrandung
16. Regen am Strand: Regengeräusch und Meeresrauschen
17. Gewitter am Meer: Meeresbrandung und ein sanftes entferntes Donnerrollen
18. Wind und das Meer - Gemütliches Geräusch der Natur
19. Ozean am Morgen: sanftes leichtes Meeresrauschen
20. Segelboot auf hoher See: Gischt und Wellenrauschen
21. Am Strand Atmosphäre - Urlaubsgeräusche, Wellenplätschern, Kinder spielen
22. Am Hafen: Atmosphäre, Boote, Masten, leichte Wellen
23. Entspannendes Sommer Ozeangeräusch & ein vorbeifahrendes Motorboot
24. Unterwasser Geräusch - Tauchen im tiefen Ozean

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meeresrauschen-ozean-pur.asp>



SELBSTBEWUSSTSEIN SUBLIMINAL STÄRKEN BEIM EINSCHLAFEN

**Unterbewusst das Selbstwertgefühl mit Affirmationen stärken
(Sprecherin: Franziska Diesmann)**

Erscheint: 02.03.2017

Positiv bejahende und versichernde Aussagen - Affirmationen genannt - erzeugen in unserem Geist eine Energie, die gegen destruktives Denken arbeitet, mehr Selbstbewusstsein herbeiführt und zu mehr Glück und Erfolg führt.

Was wäre also naheliegender als während des Einschlafens sich quasi automatisch positiv zu konditionieren? Unser Unterbewusstsein nimmt diese Konditionierung auf und wir starten dann in den nächsten Tag mit positivem und glücklichen Denken und Fühlen.

Lass dich durch dieses Hörbuch in einen entspannten Schlaf begleiten. Die Klänge und der Text lassen Dich zunächst tief entspannen. Mit den darauf folgenden positiven Affirmationen wirst Du in einen tiefen Schlaf geführt. In dieser Zeit arbeiten die Affirmationen (ab ca. 20 Minuten subliminal - unterschwellig, also kaum hörbar) im Unterbewusstsein weiter gegen negative Gefühle und stärken das Selbstvertrauen und fördern eine tiefe innere Freude.

Mit diesem Hörbuch stärkst Du Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbst, Deine Selbstzweifel verschwinden nach und nach und ein positiver Effekt stellt sich für Dein Selbstbewusstsein ein: tiefenentspannt erhältst Du neue Energie und Kraft. Mit neuer Liebe zum Leben startest Du damit hinein in den nächsten Tag.

Die Wirkung verstärkt sich durch die tägliche Anwendung (empfohlen mindestens 7 Tage in Folge).

Spielzeit 60 min. | [Download](#)

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-selbstbewusstsein-subliminal-staerken-beim-einschlafen-diesmann.asp>



SELBSTBEWUSSTSEIN SUBLIMINAL STÄRKEN BEIM EINSCHLAFEN

Unterbewusst das Selbstwertgefühl mit Affirmationen stärken (Sprecher: Torsten Abrolat)

Erscheint: 02.03.2017

Positiv bejahende und versichernde Aussagen - Affirmationen genannt - erzeugen in unserem Geist eine Energie, die gegen destruktives Denken arbeitet, mehr Selbstbewusstsein herbeiführt und zu mehr Glück und Erfolg führt.

Was wäre also naheliegender als während des Einschlafens sich quasi automatisch positiv zu konditionieren? Unser Unterbewusstsein nimmt diese Konditionierung auf und wir starten dann in den nächsten Tag mit positivem und glücklichen Denken und Fühlen.

Lass dich durch dieses Hörbuch in einen entspannten Schlaf begleiten. Die Klänge und der Text lassen Dich zunächst tief entspannen. Mit den darauf folgenden positiven Affirmationen wirst Du in einen tiefen Schlaf geführt. In dieser Zeit arbeiten die Affirmationen (ab ca. 20 Minuten subliminal - unterschwellig, also kaum hörbar) im Unterbewusstsein weiter gegen negative Gefühle und stärken das Selbstvertrauen und fördern eine tiefe innere Freude.

Mit diesem Hörbuch stärkst Du Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbst, Deine Selbstzweifel verschwinden nach und nach und ein positiver Effekt stellt sich für Dein Selbstbewusstsein ein: tiefenentspannt erhältst Du neue Energie und Kraft. Mit neuer Liebe zum Leben startest Du damit hinein in den nächsten Tag.

Die Wirkung verstärkt sich durch die tägliche Anwendung (empfohlen mindestens 7 Tage in Folge).

Spielzeit 60 min. | [Download](#)

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-selbstbewusstsein-subliminal-staerken-beim-einschlafen-abrolat.asp>



EIN-PUNKT-MEDITATIONEN: NEGATIVE GEDANKENKREISLÄUFE TRANSFORMIEREN IN POSITIVES DENKEN UND HANDELN

glücklicher und erfolgreicher sein

Erscheint: 23.02.2017

Denken verändert die Struktur unseres Gehirns. Wieso empfinden wir Situationen oft als unangenehm? Neurologen sagen, wir gelangen durch Wiederholungsschleifen in eine Negativspirale und trainieren unser Gehirn so, Situationen von vornherein als negativ wahrzunehmen. Das kann dazu führen, Situationen in Zukunft noch unangenehmer und angstbelasteter zu erleben, als sie tatsächlich sind.

Auf Grundlage dieser Forschung gibt es nun eine positive Erkenntnis: Wir können unser Gehirn im Gegenzug auch positiv konditionieren. Wir versetzen uns und unser Gehirn quasi in eine Schleife positiver Gedanken. Durch Achtsamkeitstraining und besonders durch Ein-Punkt-Meditationen kann unser Gehirn wieder zu mehr Glück und Optimismus geführt werden.

Mit diesem Hörbuch führen wir sie in die Technik der Meditation ein und sie erhalten 6 Ein-Punkt-Meditationen für ihren ganz persönlichen Gebrauch:

Es werden die ausgesuchten Themen Glück, Liebe, Freude, Erfolg, Frieden und Gesundheit mit positiven Denkansätzen in der Meditation fokussiert, so dass sich negative Gedanken wieder transformieren können in ein positives Denken und dadurch eine positive Haltung und Wahrnehmung erlangt wird. Glücklich sein ist die Basis für Erfolg, privat wie beruflich.

Machen Sie Ihre Ein-Punkt-Meditation und eine Sorgenfalte weicht einem Lächeln.

Spielzeit 255 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ein-punkt-meditationen-freude-liebe-erfolg-frieden-gesundheit.asp>



EINSCHLAFHILFE: GERÄUSCHE UND RAUSCHEN ZUM EINSCHLAFEN

für einen tiefen gesunden Schlaf und bei Tinnitus

Erscheint: 27.01.2017

Rauschen und Naturgeräusche zum Einschlafen - Titel in der Übersicht:

1. Braunes Rauschen (auch gut bei Tinnitus)
2. Rosa Rauschen (auch gut bei Tinnitus)
3. Grillen Zirpen zum Einschlafen - beruhigendes konstantes Grillengezirpe zum Einschlafen (auch gut bei Tinnitus)
4. Regen Geräusch zum Einschlafen - durchgehendes beruhigendes Regenplätschern zum Einschlafen
5. Bachrauschen zum Einschlafen - wohltuendes konstantes Wasser-Rauschen
6. Meeresrauschen zum Einschlafen - Gleichmässiges Wellenrauschen
7. Weißes Rauschen

Spielzeit 100 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-einschlafhilfe-geraeusche-rauschen-zum-einschlafen.asp>



EINSCHLAFMUSIK 432 HZ

Musik zum Einschlafen & zur Entspannung - Besser Durchschlafen

Erscheint: 20.01.2017

Diese Einschlafmusik in 432 Hz lässt Sie richtig gut einschlafen und durchschlafen. Haben Sie Schlafstörungen? Kommen Sie schwer zur Ruhe? Oder finden keinen Weg in den Schlaf?

In 6 erprobten Einschlaf Titeln werden sie sanft mit sphärischen Klängen, beruhigen Naturgeräuschen wie Meeresrauschen langsam in einen tiefen Schlaf geführt.

Traumhafte hypnotische Klänge und Melodien lassen Sie tiefenentspannen und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.

Die harmonischen Schwingungen kommunizieren mit unserem Energiesystem insbesondere in der 432 Hz Musik (als Grundstimmung des Kammertones A). Unser Energiesystem und unsere Zellen scheinen auf diese 432 Hz Frequenz enorm zu reagieren. Unser Zellwasser wird von dieser Frequenz informiert, unsere Zellen reagieren darauf, unsere gesamtes Energiesystem kommt in Harmonie! Die Folge ist eine tiefe Entspannung und innere Ruhe.

Machen Sie es sich bequem und schlafen Sie richtig ein.

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-einschlafmusik-432-hz.asp>



FIT UND VITAL MIT TIEFENENTSPANNUNG

zur Regeneration und Burnout Prophylaxe - 3 mal Frische für den Tag

Erscheint: 19.01.2017

Möchten Sie fit und vital in den Tag starten und ihn entspannt und ausgeruht beenden? Hierfür hat SyncSouls Ihnen drei Einheiten zusammengestellt, die ihre mentale und körperliche Vitalität und ebenso ihre innere Entspannung und Gelassenheit fördern. Die der Tageszeit angepassten Übungen am Morgen, Mittag und Abend bestehen aus einer Kombination von Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Affirmationen, die sie morgens, mittags und abends anwenden können.

Stärken Sie so Ihre Frische und Entspannung über den Tag hinweg und regenerieren Sie dadurch wieder. Schöpfen Sie entspannt neue Kraft. Natürlich können sie diese Einheiten auch nach Bedarf einzeln abrufen:

1. Entspannung am Morgen: Fit nach dem Aufstehen - 15 min;
2. Entspannung am Mittag: Fit nach der Mittagspause - 10 min;
3. Entspannung am Abend: Tiefenentspannung für einen entspannten Abend - 13 min;

Danach folgt ein Bonus Track "Version Entspannung am Abend mit reinen Klängen" für tiefe Entspannung und guten Schlaf.

Spielzeit 90 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-fit-und-vital-zur-regeneration-burnout-prophylaxe.asp>



BEDÜRFNISSE - 3 "LIFT YOUR SPIRIT" MEDITATIONEN

Ruhe, Nähe, Liebe

Erscheint: 18.12.2016

Wir alle erleben ganz unterschiedlich starke Bedürfnisse in uns. Die Ausgewogenheit der eigenen Bedürfnisse nach Ruhe, Nähe und Liebe in unserem Alltagsleben sind für das menschliche Dasein immer wieder existenziell wichtige Quellen der Kraft und inneren Ausgeglichenheit.

Diese drei „Lift Your Spirit“ Meditationen von SyncSouls vertiefen das eigene Bewusstsein und geben eine Anregung für ein genaues Aufspüren und Erkennen der eigenen Bedürfnisse nach Ruhe, Nähe und Liebe. Sie ebnen die vielfältigen Wege zur eigenen inneren Klarheit im Erleben und schaffen neue Wahrnehmungs- und Umgangsmöglichkeiten mit den drei Grundbedürfnissen nach Ruhe - Nähe - Liebe in ihrem Alltag.

Titelübersicht:

- Einleitung
- Meditation Ruhe
- Meditation Nähe
- Meditation Liebe
- Intensiv-Meditation Ruhe & Frieden
- Klänge & Musik pur für die eigene Meditation

Spielzeit 80 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-meditationen-beduerfnisse-ruhe-liebe-naehe.asp>



TIEFENENTSPANNUNG NACH DEM HERZINFARKT

Autogenes Training, Atemübung und Herzmeditation für ein gesundes Leben nach einem Infarkt

Erscheint: 10.11.2016

Mit einem Herzinfarkt ändert sich das Leben eines Menschen meist schlagartig. Neues Gesundheitsbewusstsein und besonders der Umgang und die Reduzierung von Stress im Alltag stehen ab dann im Vordergrund.

SyncSouls hat genau dafür - für ein stressreduziertes Leben nach dem Myokardinfarkt (ebenso gut geeignet für Patienten mit Stent oder Bypass) - vier spezielle Entspannungsübungen nach dem Autogenem Training mit stärkenden Affirmationen für den Lebensalltag entwickelt, die peu a peu aufeinander aufbauen. Durch eine regelmäßige Anwendung findet der Hörer zur Ruhe, spürt seinen Körper und schöpft neue Kraft und Zuversicht.

Eine Herzmeditation, die zur inneren Ausgeglichenheit und Ruhe führt, sowie eine Atemübung zur effektiven Selbstberuhigung runden ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Tiefenentspannung nach einem Herzinfarkt ab.

Vorweg haben wir ein berührendes und spannendes Interview eines Patienten gestellt, der eindrücklich beschreibt, wie er den Infarkt erlebt hat und wie er danach sein Leben bewusst veränderte. Ebenso erhalten Sie eine Einleitung in das Autogene Training.

Es stehen 2 Versionen zur Tiefenentspannung zur Verfügung: je eine mit männlicher und weiblicher Stimme. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichsam geeignet.

Sie erhalten beim Kauf zusätzlich ein PDF mit der ausführlichen Titelübersicht und begleitenden Informationen.

Spielzeit 246 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-tiefenentspannung-nach-dem-herzinfarkt.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - ENTSPANNT BEIM ZAHNARZT

Beruhigende Tiefenentspannung vor und während der Zahnbehandlung

Erscheint: 23.09.2016

Angst vor dem Zahnarzt?

Sind Sie beim Gedanken an Ihren nahenden Zahnarzttermin oft gestresst? Haben sie Angst und ein flaues Gefühl im Magen, beim Gedanken auf dem Behandlungsstuhl zu sitzen?

Mit einer einfach zu erlernenden, anerkannten Entspannungstechnik (vorrangig der Progressiven Muskelentspannung) bauen Sie mit dieser AudioPille effektiv Ihre Ängste vor und während des Zahnarztbesuches ab.

Mit insgesamt 4 Übungen aus der Tiefenentspannung können sie sich nach und nach beruhigen und gut vorbereitet, sowie entspannt in die Zahnbehandlung gehen.

Wenden Sie diese leicht erlernbare Entspannungstechnik während der Behandlung selbstständig an.

Sie können diese AudioPille aber auch während der Zahnbehandlung anhören und dadurch Ihre Anspannung lösen, Stress und Verkrampfungen abbauen und ihre Angst bewältigen.

Die SyncsSouls AudioPille© ist ein „akustisches Heilmittel“ und ist je nach Einsatzgebiet aus speziellen Tiefenentspannungstechniken, 432 HZ Entspannungsmusik & heilenden Klängen zusammengesetzt. Es liegt eine Version mit männlicher (1. Teil) und eine mit weiblicher (2. Teil) anleitender Stimme zur Auswahl vor.

Titel:

1. Einleitung;

2. Mentale Übung vor dem Zahnarztbesuch: Tiefenentspannt zum Zahnarzt - PMR, Autogenes Training, Atementspannung - 23 min.;

3. Übung für den Gebrauch während der Behandlung: PMR Hände & Arme, Atementspannung, Affirmation - 15 min.;

4. Übung für den Gebrauch während der Behandlung: PMR Füße & Beine, Atementspannung, Affirmation - 15 min.;

5. Übung für den Gebrauch während der Behandlung: Imagination, Autogenes Training, Atementspannung - 15 min.;

Im Anschluss erhalten Sie 4 Titel mit beruhigende Entspannungsmusik pur zur freien Anwendung. Zum Abschluss gibt es einen Überblick über die eingesetzten Entspannungstechniken.

Vertrauen Sie ihrem Zahnarzt und entspannen Sie sich! Mit dieser SyncSouls Audiopille holen sie sich ein Stück mehr Lebensqualität zurück.

Spielzeit 198 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-entspannt-beim-zahnarzt-tiefenentspannung-vor-waehrend-der-zahnbehandlung.asp>



ENTSPANNUNG FÜR SCHÜLER

Entspannungstechniken im Überblick, Entspannungsübungen zum Ausprobieren & Unterrichtsbegleitung (2 x 1,5 Std.)

Erscheint: 15.09.2016

Das Thema Stress bei Schülern gehört heutzutage leider zum ihrem Alltag und viele schwierige Momente im Schulalltag sowie im Teenager Leben sind somit unausweichlich. Doch wie setzte ich dem etwas Entgegen? Wie etabliere ich z.B. das wichtige Thema "Entspannung" für Jugendliche neu und modern, so dass es ein wichtiger Baustein sowohl im Unterricht, als auch im Alltagsleben der Schüler (und Lehrer) werden kann?

SyncSouls hat mit "Entspannung für Schüler" hierzu eine Anregung und Anleitung in Theorie und Praxis für den Unterricht & zum Selbst-Ausprobieren geschaffen. In 2 Blöcken a 1,5 Stunden kann das Thema Entspannung in Theorie und Praxis zeitgemäß und effektiv vermittelt und an Schulen etabliert werden. Dieses Konzept wurde von SyncSouls an einer Hamburger Gewerbeschule getestet und befindet sich dort mit guter Resonanz im täglichen Einsatz.

Block 1: Theorie

Eine theoretische Einführung (als Handout für Lehrer) in das grundsätzliche Thema Stress und Entspannung liegt diesem Hörbuch als PDF bei. In einer interaktiven Runde werden diese Themen erarbeitet: Was löst Stress aus? Was tut Ihr für Eure Entspannung im Alltag?

Im Folgenden können die Vorstellungen und inhaltliche Erklärung von renommierten Entspannungsmethoden unserer Zeit als Audiofiles abgespielt und diskutiert werden. Ebenso liegt eine Erläuterung über die begleitende Entspannungsmusik als unterstützendes Heilungsmodul im Entspannungstraining als Audio-Datei vor.

Block 2: Praxis

Angeleitete praktische Kurzübungen aus den Bereichen Autogenes Training, Progressiver Muskelentspannung und Atementspannung, sowie kleine Achtsamkeitsübungen, Qi Gong Übungen und eine Imaginationsreise zum Ausprobieren liegen als Hörbuch vor. Optimal zum Reinschnuppern und ausprobieren, um vielleicht sein eigenes Entspannungsverfahren für sich zu entdecken und in seinen Alltag in Schule und Freizeit zu integrieren.

Die Musik auf diesem Hörbuch ist Gema-frei. Schulen können diese Hörbuch und seine Entspannungsübungen auch umfänglich nutzen (z.B. auf dem Schulserver, im Chillout Raum). Eine besondere Lizenz gibt es hierzu auf Anfrage bei Syncsouls.

Ein PDF zur Unterrichtsbegleitung liegt diesem Hörbuch bei.

Spielzeit 142 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-fuer-schueler-konzeption-anwendung-entspannungstechniken-unterrichtsbegleitung.asp>



20 GERÄUSCHE FÜR IHR BABY ZUM EINSCHLAFEN

gut Schlafen - wohlige Klänge für Babys und Kinder

Erscheint: 14.09.2016

Eventuell sind bekannte Geräusche aus Natur und Haushalt für Ihr Baby besser als jede Einschlafmusik.

Syncsouls hat 20 wohltuende und beruhigende Geräusche zusammengestellt, damit Ihr Kind zur Ruhe findet. Sie finden eine Auswahl von Naturgeräuschen wie Bachrauschen, Gartenatmosphäre, Wellenrauschen, Grillen Zirpen und Ihrem Kind gut bekannte gleichmässige und nicht aufgringliche Geräusche aus dem Haushalt wie z.B. Fön, Spühlmaschine, Ofenumluft.

Finden Sie Ihr spezielles Geräusch für eine ruhige und erholsame Nacht mit Ihrem Kleinsten.

Spielzeit 89 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-20-geraeusche-fuer-ihr-baby-zum-einschlafen.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - TINNITUS LINDERN & LOSWERDEN

mit Entspannungstechniken und frequenzreduzierten Naturgeräuschen

Erscheint: 19.08.2016

Wie schön wäre es für Tinnitus Geplagte, einfach mal das störende Geräusch im Ohr nicht mehr wahrzunehmen, es zu lindern oder eventuell ganz loszuwerden! SyncSouls bietet Ihnen ein Modul, mit dem Sie durch Entspannungstechniken und frequenzreduzierter Musik & Naturgeräuschen ihr Ohrgeräusch reduzieren können. Dieses Hörbuch ist kein "Allheilmittel" gegen den Tinnitus. Wir verstehen es vielmehr als sinnvolle Ergänzung in einer Tinnitus-therapie oder als hilfreiche Auszeit gegen entstehenden Stress und den oft damit einhergehenden Ohrgeräuschen. Mit den hier eingesetzten Entspannungstechniken, wie z.B. dem autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung kann das Tinnitus-Geräusch gedämpft werden. Durch die Fokussierung auf den eigenen Körper und die wohltuenden Klänge der Musik und Naturgeräusche beruhigt sich der Kreislauf. Unmerklich kann das lästige Geräusch verschwinden.

Eine tägliche Anwendung wird empfohlen.

Als Einleitung erhalten Sie Fakten und Wissenswertes über das Thema Tinnitus.

Im ersten Teil dieser AudioPille finden Sie dann drei Entspannungsübungen:

1. Atemübung mit Affirmationen - Tiefenatmung und Entspannung gegen Tinnitus;
2. Entspannung und Bewegung für frische Energie zwischendurch - Kurzform der Progressiven Muskelentspannung mit anschließenden Aktivierungsübungen für den ganzen Körper gegen Tinnitus;
3. Ein Tag am Meer - Phantasiereise und Autogenes Training: Den Tinnitus loslassen im Rhythmus des Meeres (auch zum Einschlafen).

Im zweiten Teil erhalten Sie frequenzreduzierte Entspannungsmusik und Naturgeräusche. Wir haben die Reduktion der Titel auf 2 Bereiche aufgeteilt: Somit hören Sie bitte entsprechende Titel, je nach Ihrer Tinnitus-Frequenz, die zwischen 1-4 khz liegt oder zwischen 4-8 khz. Diese Frequenzbereiche wurden jeweils abgesenkt (mit einem Kerb-Filter / Notch), um Ihr Gehör zu trainieren. Des weiteren liegen alle Klänge auch komplett ohne Filter vor, sodass Sie auch entspannen ohne Ihre Tinnitus-Frequenz zu wissen und von Ihrem Geräusch loslassen können. Die Klänge im Überblick:

Entspannungsmusik, Meeresrauschen, Im Wald, Bachrauschen, Im Garten, Regen.

Sagt Ihnen eines der Entspannungsverfahren zu, vertiefen Sie dieses doch mit einem unserer weiteren Hörbüchern.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg weg vom stressenden Ohrgeräusch.

Spielzeit 148 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-tinnitus-lindern-loswerden-tiefenentspannung-frequenzreduzierte-naturgeraeusche.asp>



WORKOUT INTERVALL TIMER: WIEDERKEHRENDER GONG ALLE 15, 20, 30 SEK, 45 SEKUNDEN, 1 MINUTE

zum perfekten Training, Yoga, AT, PME, Übungen

Erscheint: 01.08.2016

Dieses Album beinhaltet wiederkehrende Gongschläge für Ihr persönliches Training. Wollen sie für Ihre Asanas im Yoga einen 30 Sekunden Rhythmus vorgegeben bekommen? Oder sie wollen Ihr Workout / Zirkeltraing auf 45 Sekunden timen - also ein Signal alle 45 Sekunden für den stetigen Wechsel zwischen 45 Sekunden Übung, 45 Sekunden Pause?

Sie erhalten wahlweise auf diesem Album reine wiederkehrende Gongschläge alle 15, 20, 30 Sek, 45 Sekunden, 1 Minute - entweder pur, mit Countdown 5-4-3-2-1 oder auch mit Entspannungsmusik zum Yoga und Entspannungstrainings wie z.B. der Progressiven Muskelentspannung oder dem Autogenen Training. Die Countdowns liegen in englischer und deutscher Sprache vor. Viel Spass und Erfolg bei Ihrem persönlichen Übungstimings wünscht Syncsouls!

Spielzeit 250 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-workout-intervall-timer-wiederkehrender-gong-zu-perfekten-training-yoga-pmr.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - AUTOFAHRER, MACH MAL PAUSE!

4 effektive Entspannungsübungen gegen Müdigkeit am Steuer & für frische Energie

Erscheint: 23.06.2016

Bei langen Autofahrten, beim regelmäßigem Autofahren im Job oder im staubelasteten Pendelverkehr: Oft kämpft man gegen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche am Steuer. Die Fahrt wird zu einem Kampf gegen die Zeit mit einhergehenden Verspannungen, Stress und schwere Augenliden.

Wie wäre es mit einer effektiven Methode in ca 10 Minuten kurz mental und körperlich zu entspannen und neu aufzutanken, um danach erfrischt und wach weiter zu fahren?

Mit dieser AudioPille erhalten Sie 4 Entspannungseinheiten mit stimulierenden Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, Augenentspannung, Atementspannung, Powernapping und Bewegungsübungen & Stretching für Ihre persönliche Frische-Auszeit auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel.

Wir holen Sie jeweils kurz weg vom Steuer mit folgenden Übungen:

15 Minuten Kurzentspannung mit Progressive Muskelentspannung: den Körper neu spüren (Nacken, Schultern, Hände, Gesäß, Füße);

10 Minuten: Drei kleine kombinierte Atem- und Bewegungsübungen zum Auftanken in der Autofahrerpause;

9 Minuten kombinierte Atem- und Augenentspannung für frische Energie am Steuer;

10 Minuten Powernap: Kleiner Stop bei langen Autofahrten - Auftanken mit einem erholsamen Kurzschlaf;

Im Anschluss erhalten Sie eine Erläuterung & Anwendungshinweise zu den eingesetzten Entspannungsverfahren.

Es stehen je 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme.

Tu Dir etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;) Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Je nach Einsatzgebiet und Symptomen werden verschiedene Wirkstoffe (Entspannungstechniken, Klänge, Musik) miteinander individuell kombiniert, um einen optimalen Effekt und Heilungsprozess zu erreichen.

Spielzeit 108 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-autofahrer-mach-mal-pause-gegen-muedigkeit-am-steuer.asp>



BESSER & LEICHTER LERNEN. STIMULIERENDE ENTSPANNUNGSMUSIK & KLÄNGE FÜR KINDER

und das Schulkind - Binaurale Beats

Erscheint: 08.06.2016

Stimulierende Musik & Binaurale Beats für zu Hause beim Lernen, mehr Konzentration für das Kind - Titel in der Übersicht:

1. Leichter & Besser Lernen: Musik & Klänge für die Hausaufgaben - erhöhte Konzentration Theta 2
2. Hausaufgabenmusik Schulkind: stimulierende Hintergrundklänge zum Lernen - verbesserte Aufnahmefähigkeit und Aufmerksamkeit Beta niedrig
3. Lernmusik Schulkind: stimulierende Hintergrundklänge zum Lernen - verbesserte Intelligenzleistung Beta mittel
4. Musik zum Lernen Schulkind: bessere Erinnerungs- und Lernfähigkeit, gute Intelligenzleistung Alpha
5. Konzentrationsmusik - leichter Lernen - Schulkind: bessere Aufmerksamkeit und Konzentration, gute Intelligenzleistung Beta mittel
6. Besser Lernen: Musik & Klänge für die Hausaufgaben Beta mittel - mehr Konzentration, gegen Müdigkeit
7. Hohe Aufmerksamkeit: Musik & Klänge zum Lernen Beta mittel - hohe Intelligenzleistung, gegen Müdigkeit
8. Motivation für das Kind: anregende Klänge für neue Energie und mehr Ausgeglichenheit - Klangschalen und Winchimes mit Beta mittel Binaurale Beats
9. Freude für das Kind: Musik und Klänge zur Steigerung des Wohlfühlens und der inneren Freude - Theta 2
10. Entspannungsmoment - Entspannungsmusik - zur Ruhe Kommen für das hyperaktive Kind
11. Mehr innere Ruhe für das Kind: Am Meer meiner Träume - Meeresluft riechen
12. Herzschlagmusik Ruhepuls Entspannung & Schlafen Baby (0-3 Jahre): 110 Schläge pro Minute - in Resonanz beruhigen
13. Herzschlagmusik Ruhepuls Entspannung & Schlafen Kleinkind (3-7 Jahre): 90 Schläge pro Minute - in Resonanz beruhigen
14. Herzschlagmusik Ruhepuls Entspannung & Schlafen Kind (8-14 Jahre): 84 Schläge pro Minute - in Resonanz beruhigen

Spielzeit 220 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-besser-leichter-lernen-stimulierende-entspannungsmusik-klaenge-kinder.asp>



ENTSPANNUNGSSPAZIERGANG

Angeleiteter Spaziergang zur kompletten Entspannung - SyncSouls aktiv

Erscheint: 12.05.2016

Kopfhörer auf und ab in die Natur auf einen Spaziergang. Erlebe Dich und deine Umgebung ganz bewusst neu auf deinem eigenen Entspannungsspaziergang. Laufzeit ca. 1 Std.

Mit diesem Hörbuch kannst Du Dich auf deinem eigenen Spaziergang so richtig entspannen und Dich mit neuer Energie aufladen.

In einer kurzen Einleitung wird Dir der Ablauf erklärt und dann geht es auch schon los. Zu Beginn gibt es eine Atementspannungsübung an der frischen Luft für das Hineinfinden in das eigene Körpergefühl. In den weiteren Kapiteln wirst Du auf deinem Weg durch verschiedene Tiefenentspannungsübungen geführt, die deinen Entspannungsspaziergang einzigartig machen und Dich nach und nach komplett entspannen:

Gehe einmal bewusst mit Achtsamkeit, mache eine befreiende Bewegungsübung, fühle den Baum, schmecke die Luft, entspanne auf der Parkbank mit Progressiver Muskelentspannung und relax am Ende zu Autogenem Training.

Es gibt 2 Versionen: Die erste Version enthält 5 Hörbuchpausen, um ohne Kopfhörer zwischendrin den Spaziergang fortzusetzen und auch akustisch zu genießen. So kannst Du ganz flexibel Deinen Spaziergang gestalten, auch wenn Du nicht allein spazieren gehst.

Die zweite Version ist so konzipiert, dass Du die Kopfhörer komplett aufbehälst. Diese Version ist bequemer und enthält mehr Musik für Deinen Spaziergang, kann aber natürlich auch unterbrochen werden.

Des weiteren gibt es je eine Version mit männlicher und weiblicher Stimme zur eigenen Auswahl. Einen wunderschönen Entspannungsspaziergang wünscht SyncSouls.

Spielzeit 209 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannungsspaziergang-kopfhoerer-auf-ab-in-die-natur-angeleiteter-spaziergang.asp>



STIMULIERENDE HINTERGRUND-KLÄNGE FÜR DIE ARBEIT

Bessere Konzentration, leichteres Arbeiten, länger Lernen, nicht Einschlafen, Binaurale Beats

Erscheint: 11.05.2016

Fördern Sie Ihre Konzentration, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Kreativität und Wachheit mit diesen einzigartigen stimulierenden Hintergrundklängen und Binauralen Beats. Am Besten wirken diese, wenn Sie Ihre Kopfhörer aufsetzen und die Klänge ganz leise bei Ihrer Arbeit, beim Lernen abspielen. Sie können diese aber auch auf Ihrer Anlage über Lautsprecher abspielen. Die beste Wirkung entfaltet sich hier, wenn Sie zwischen den Stereo Lautsprechern sitzen.

Es wirkt jedoch auch einfach im Hintergrund. Es gibt für PC-Lautsprecher und Smartphone-/Handy Lautsprecher entsprechend angepasste Versionen.

Binaurale Beats (mit beiden Ohren) sind im Gehirn erzeugte Frequenzen, die auftraten, wenn beiden Ohren Schall mit leicht unterschiedlichen Frequenzen zugeführt werden. Der Unterschied der beiden Frequenzen liegt unter 30 Hz. Der Effekt ist ein sanfter Stimulus einiger Teile des Gehirns.

Es gibt für jeden Arbeitsbereich entsprechende Versionen. Lassen sie die Klänge im Hintergrund laufen und profitieren Sie von Ihrer Langzeit-Wirkung.

Syncsouls setzt die Binauralen Beats mit weiteren stimulierenden Klängen aus der Natur und wohlkomponierter Musik ein, um einen heilenden und umfassenden Effekt zu erzielen.

Spielzeit 250 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-stimulierende-hintergrundklaenge-besser-arbeiten-lernen-mehr-konzentration-binaurale-beats.asp>



MOTIVIER DICH!

Mit Selbstmotivation und Tiefenentspannung zu neuer Kraft und Erfolg

Erscheint: 29.04.2016

Sind Sie oft antriebslos (lustlos), haben keine Energie, um wichtige oder alltägliche Dinge anzugehen? Oder sie schieben "Unangenehmes" vor sich her?

Jeder Tag stellt uns vor neue Herausforderungen auf der Arbeit und im Privatleben. Sich selbst dabei anzutreiben, um Dinge zu erledigen, ist oft schwer und man findet einfach nicht den richtigen Einstieg, sich aufzuraffen.

Diese Selbstmotivations-Übungen. mit anerkannten Techniken aus der Tiefenentspannung, weisen Ihnen einen neuen Weg, um Kraft und Energie zurück zu erlangen, um Dinge neu anzugehen, zu fokussieren und Vorhaben endlich erfolgreich zu erledigen.

Sie können in vier Übungen Ihren inneren Antrieb trainieren und aufbauen. Durch die angewendeten Entspannungstechniken wie der Atemtechnik, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung gelangen Sie in eine wohltuende Gelassenheit. Aus dieser Phase der inneren Ruhe können Sie neue Energie schöpfen und werden durch Affirmationen mehr und mehr selbst motiviert. Durch mehrmalige Anwendung fördern Sie eine positive Veränderung Ihrer Grundenergie und ihren eigenen Antrieb.

Die Übungen im Überblick:

1. Tages-Motivation: 15 Minuten Selbst-Motivation für den täglichen Antrieb und um Dinge zu tun, sie zu Ende zu bringen und erfolgreich zu sein;
2. Schnell-Motivation mit Atemtechnik: in 5 Minuten Innehalten, Kraft und Selbstmotivation sammeln, und hochmotiviert an die anstehende Aufgabe gehen;
3. Schnell-Motivation alternativ mit Progressiver Muskelentspannung (5 Minuten);
4. Meine Motivation wiederfinden - Hinführung zu neuer Selbstmotivation mit Affirmationen und Progressiver Muskelentspannung (17 Minuten);

Es stehen je 2 Versionen zur Verfügung: eine mit männlicher und eine mit weiblicher Stimme.

Spielzeit 88 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-motivier-dich-selbstmotivation-tiefenentspannung.asp>



WOCHENEND-MEDITATIONEN

5 geführte Meditationen zur Regeneration am Wochenende

Erscheint: 25.03.2016

Das Wochenende mal so richtig für sich selbst nutzen: runterfahren, besinnen und frisch auftanken.

Mit den geführten Wochenend-Meditationen von SyncSouls können Sie sich gezielt auf die eigenen Bedürfnisse fokussieren, die freie Zeit sinnhaft und stärkend erleben. Sie stellen Ihr Ich wieder in das Zentrum Ihres Bewusstseins und lassen tiefenentspannt alle Gedanken und Sorgen los. Sie regenerieren und können es sich so richtig gut gehen lassen.

Meditation - so weiß man heute durch viele wissenschaftliche Untersuchungen - stärkt die Konzentration, die Ausgeglichenheit, das Selbstwertgefühl, die Gesundheit und die Gelassenheit. Außerdem ist Meditieren äußerst effektiv beim Abbau von Stress.

Dieses Hörbuch enthält 5 geführte Meditationen und eine kleine Einführung in das Thema. Die Titel in der Übersicht:

1. Einführung;
2. Meditation am Freitag Abend: Die Woche ziehen lassen;
3. Meditation am Samstag Morgen - Ich nehme mich wahr und beginne meine freie Zeit;
4. Meditation am Samstag Abend - Entspannen und Ruhe;
5. Meditation am Sonntag Morgen - Tiefenentspannung und Einstimmung auf meinen arbeitsfreien Tag;
6. Meditation am Sonntag Abend - Reflexion und Zuversicht;

Es stehen je 2 Versionen zur Verfügung: eine mit männlicher und eine mit weiblicher Stimme.
Zum Ende erklingt die Meditationsmusik als eigene Version für Ihre ganz persönliche Meditation.

Spielzeit 221 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-wochenend-meditationen.asp>



TIEFENENTSPANNT EINSCHLAFEN

Mit Progressiver Muskelentspannung in einen erholsamen Schlaf

Erscheint: 25.03.2016

Einschlafen mal anders: gesund und tiefenentspannt, fernab von allen Gedanken. Sie suchen nach einem einfachen und neuen Weg in den Schlaf zu finden?

Lassen Sie sich in dieser Einschlafhilfe mit dem einfach anzuwendenden Tiefenentspannungsverfahren der Progressiven Muskelentspannung in einen gesunden Schlaf führen. Mit der Progressiven Muskelentspannung wird durch den Wechsel von willentlicher und bewusster An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des ganzen Körpers und des Geistes erreicht.

In dieser Einschlafhilfe werden alle wichtigen Körperbereiche entspannt und Sie werden so sukzessive in eine tiefe Ruhe geführt. Sie können durch diese leicht anzuwendende aktive Entspannungsmethode Ihre Gedanken beruhigen und so nach und nach den Tag loslassen. Sie werden sanft und fast unmerklich in einen tiefenentspannten Schlafzustand geleitet.

Durch die ruhige anleitende männliche Stimme und einer speziellen 432 Hz Entspannungsmusik wird Ihr Müdigkeitsgefühl unterstützt.

Spielzeit 45 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-tiefenentspannt-einschlafen-progressive-muskelentspannung.asp>



TRAUMA ARBEIT

Selbstberuhigungsmethoden zur Heilung von Traumafolgestörungen

Erscheint: 04.03.2016

Traumatisierende Lebensereignisse, traumatische Erfahrungen haben häufig einschneidende Folgen für Betroffene, die es ihnen schwer machen, ihr Alltagsleben wieder in ruhige und stressfreie Bahnen zu lenken. Mit Techniken der Selbstberuhigung können Menschen, die an posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, lernen, selbst etwas für ihren inneren Heilungsprozess zu tun. SyncSouls hat vier unterschiedliche Übungen aus Imagination, Affirmationen und Modulen aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung geschaffen, die diesen Prozess der Heilung begleiten. Hiermit können Sie zu neuer Kompetenz und Sicherheit gelangen, mit traumatischer Erinnerung konstruktiv im Alltagsleben umzugehen.

Titelübersicht:

1. Einleitung zum Thema Trauma;
2. Übung 1: Mein sicherer Ort;
3. Übung 2: Ich bin mein eigener Meister - Komm in Kontakt mit Deinen eigenen inneren Kraftquellen;
4. Übung 3: Imagination - Reise zum Ort des Lichts;
5. Übung 4: Gegenwartsübung - Ich spüre mich im Hier und Jetzt

Spielzeit 81 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-trauma-arbeit-selbstberuhigungsmethoden-heilung-traumafolgestoerungen.asp>



FRIEDENSMEDITATIONEN

3 Meditationen für den inneren und äußeren Frieden und gegen Gewalt

Erscheint: 19.02.2016

Zu jeder Zeit ist Frieden immer wieder ein persönliches als auch weltweites Thema: Was kann ich tun, um meinen inneren Frieden zu erlangen und zu wahren? Wie schaffe ich die Transformation vom inneren zum äußeren Frieden? Wie wirke ich durch ein friedliches Sein im Miteinander in meiner Umgebung und gestalte so einen freundlichen Alltag? Welche friedlichen Haltungen für einen gesamten, weltweiten Frieden kann ich mit Meditation fördern?

SyncSouls hat drei Meditationen entwickelt, die diese Themen aufgreifen, durch innere Einkehr reifen lässt und friedvolle Entwicklungsprozesse im Innen und Außen anstößt und unterstützt. Die Titel:

1. Affirmation zur Stärkung des persönlichen inneren Friedens mit Autogenem Training;

2. Meditation: Vom inneren Frieden zum Frieden nach Außen;

3. Friedensmeditation gegen Gewalt;

Im Anschluß erklingt die reine Meditations-Musik, zu der Sie Ihre eigene persönliche Friedensmeditation durchführen können.

SyncSouls wünscht ihnen nun friedliche und entspannende Momente mit diesen wirkungsvollen Meditationen zum Thema Frieden.

Spielzeit 37 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-friedensmeditationen.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - RUHE IM ALLTAG

Stress bewältigen, Durchatmen, Kraft sammeln mit Tiefenentspannung - 5, 10, 20, 30 Minuten

Erscheint: 28.01.2016

Mit welchen Methoden kann ich mir in kurzen Sequenzen Ruhe in meinen Alltag zaubern? Dafür sorgen, einmal "ganz runter" zu kommen und tiefenentspannt einige Minuten neue Kraft und Energie zu schöpfen?

Mit dieser AudioPille erhalten Sie 4 Entspannungseinheiten mit wohltuenden Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, alltagsstärkenden Affirmationen und einer kleinen wunderschönen Phantasiereise für Ihre persönliche Auszeit mitten im Alltag. Gehen Sie für wahlweise 5, 10, 20 oder 30 Minuten in einen inneren Kurzurlaub.

Wir holen Sie jeweils kurz aus ihrem Alltagsstress mit folgenden Übungen:

5 Minuten Atementspannung;

10 Minuten Autogenes Training mit Affirmationen gegen Stress;

20 Minuten Progressive Muskelentspannung und Affirmationen gegen Stress;

30 Minuten Phantasiereise mit Elementen aus progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training (auch zum Einschlafen geeignet);

Es stehen je 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme.

Tu Dir etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Das Hören dieser AudioPille bewirkt eine positive Veränderungen Deines subjektiven Empfindens - und führt so zu einer objektiv messbaren Veränderung Deiner geistigen & körperlichen Funktionen. Ziel ist es, Dich in Entspannung zu führen, Beschwerden und Stress zu lindern, Blockaden zu lösen, Gesundheit zu fördern, Dich glücklicher und ausgeglichener zu machen.

Je nach Einsatzgebiet und Symptomen werden verschiedene Wirkstoffe (Entspannungstechniken, Klänge, Musik) miteinander individuell kombiniert, um einen optimalen Effekt und Heilungsprozess zu erreichen.

Spielzeit 132 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-ruhe-im-alltag-tiefenentspannung-zwischendurch.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - NICHTRAUCHER WERDEN UND BLEIBEN

Nichtraucher werden und bleiben - SyncSouls AudioPille - Wirkstoffe: Fakten, Atemübungen, Autosuggestion, Affirmationen, PMR, subliminale Musik

Erscheint: 03.12.2015

Es schmeckt doch eigentlich gar nicht!

Sie haben sich entschlossen mit dem Rauchen aufzuhören? Kommen schwer davon los oder brauchen auf Ihrem Weg in ein Leben ohne Nikotin Unterstützung?

Mit dieser AudioPille von SyncSouls werden Sie auf diesem Weg in ein gesundes Nichtraucher-Leben begleitet. Ihr Zigarettenkonsum wird durch eine einzigartige Kombination von Wirkstoffen gezielt bekämpft:

Sie bekommen zunächst theoretische Informationen zum Thema Zigarettenkonsum z.B. Was passiert mit meinem Körper bei Konsum von Nikotin und Teer, welche Symptome und Erkrankungen treten auf, wie schädlich ist der Tabakanbau für die Umwelt.

Im zweiten Kapitel erhalten Sie ein Übungsprogramm zur Rauchentwöhnung in 4 Schritten

- Übung 1: Atemübungen mit gezielten Affirmationen zur Rauchentwöhnung
- Übung 2: Kurze Affirmationen zum Nichtrauchen für Zwischendurch
- Übung 3: Ich bin Nichtraucher! Mit Progressiver Muskelentspannung und Affirmationen rauchfrei bleiben und nicht mehr zur Zigarette greifen
- Übung 4: Ich bleibe Nichtraucher! Affirmationen und Autogenes Training nach der Rauchentwöhnung für langfristiges Nichtrauchen
- nachfolgend erhalten Sie die subliminale Musik pur. Lassen Sie diese im Hintergrund abspielen. Die unterschwelligen Affirmationen für ein Leben ohne Rauchen wirken auf Ihr Unterbewußtsein und unterstützen so ihren Willen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Tu Dir etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Das Hören dieser AudioPille bewirkt eine positive Veränderungen Deines subjektiven Empfindens - und führt so zu einer objektiv messbaren Veränderung Deiner geistigen & körperlichen Funktionen. Ziel ist es, Dich in Entspannung zu führen, Beschwerden und Stress zu lindern, Blockaden zu lösen, Gesundheit zu fördern, Dich glücklicher und ausgeglichener zu machen.

Je nach Einsatzgebiet und Symptomen werden verschiedene Wirkstoffe miteinander individuell kombiniert, um einen optimalen Effekt und Heilungsprozess zu erreichen.

Aber woraus genau ist diese SyncSouls Audio Pille „Nichtraucher werden“ speziell zusammengesetzt? welche Wirkstoffe enthält sie? Ganz einfach beschrieben auf dem folgenden Beipackzettel ;-):

- 10% aufklärende Fakten zum Thema Rauchen & Körper zum Entwöhnen,
- 20% Atemtechniken,
- 30% zielgerichtete Affirmationen,
- 10% Autogenes Training,
- 10% Progressive Muskelentspannung,
- 20% subliminale Entspannungsmusik in 432 HZ;

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme. Bitte halten Sie sich bis zu ca 25 Minuten frei für die Anwendung.

Einzunehmen täglich bis zu 3 Mal - Aber bitte nicht beim Autofahren.

Und: zu Risiken und Nebenwirkungen müssen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bei dieser Pille ausnahmsweise nicht befragen ;)

Wir wünschen viel Erholung und Erfolg auf Ihrem Wege zum Nichtraucher!

Spielzeit 120 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-nichtraucher-werden-und-bleiben.asp>



11 MINUTEN STRESSFREI - STRESS ABBAUEN GANZ EINFACH!

Traumreise ans Meer & Autogenes Training

Erscheint: 29.10.2015

Gestresst? Machen Sie doch kurz Urlaub. Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken an einen wunderschönen Sandstrand. Inhalieren Sie die frische Meeresluft, atmen Sie tief durch und bauen Sie so Stress ab. Lassen Sie Ihre Gedanken Welle um Welle zur Ruhe kommen.

Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu entschleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen.

Syncsouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten langsam aus dem reellen Jetzt um Sie herum herausgeführt mit einer Imagination/Traumreise herausgeführt. Nach 3 Minuten sind sie in einer tiefen Entspannung, weit weg vom Jetzt angekommen. Diese wirkt dann für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Bevor Sie eventuell einschlafen oder die Kontrolle über Ihr Bewusstsein verlieren (wie bei der Hypnose), werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Die Kombination von Phantasiereise mit autogenen Trainingselementen erleichtert vielen Menschen den Einstieg in die Welt der Entspannung. Vielleicht werden Sie dadurch neugierig, einmal ein klassisches Entspannungsverfahren wie das Autogene Training selbstständig zu erlernen. Oder Sie bleiben bei dieser Kombination von Phantasiereise mit formelhafter Unterstützung aus dem Autogenem Training und schaffen sich so eine Einstiegshilfe, um regelmäßig für Entspannung mit diesem Verfahren für sich in ihrem Leben zu sorgen.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Syncsouls wünscht Ihnen nun mit seiner 11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach- die 3-7-1 Methode viel Spaß und Erfolg bei Ihrer täglichen Stressbewältigung.

Spielzeit 34 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-stressfrei.asp>



EINSCHLAFHILFE FÜR KINDER

Einschlafgeschichte mit Entspannungsübungen für die Kleinen (P&A Methode)

Erscheint: 29.10.2015

Diese Einschlafhilfe für Kinder von SyncSouls beinhaltet eine wunderschöne Gutenachtgeschichte sowohl für unruhige und angespannte Kinder, die schlecht einschlafen können, als auch für alle Kinder, die beim Einschlafen in einen tiefen und entspannten Schlaf finden sollen. In die Geschichte sind spielerisch und kindgerecht Elemente aus dem Autogenem Training und der progressiver Muskelentspannung integriert, die zu einem Anspannungsabbau und tiefer Entspannung in einen gesunden und erholsamen Schlaf führen.

Im Anschluss an die Geschichte erklingen drei wohltuende Geräusche, die Sie zur weiteren Entspannung und während des Einschlafens Ihres Kindes abspielen können: Gleichförmiges wohliges Bachrauschen, wahlweise pur, mit Engelsgesang oder mit Windglockenspiel.

Gute Nacht wünscht SyncSouls.

Spielzeit 29 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-kinder-einschlafhilfe-nach-p-und-a-methode.asp>



NEGATIVE GEDANKEN STOPPEN!

Mit Tiefenentspannung, positiver Konditionierung und Affirmation

Erscheint: 25.09.2015

Kennen Sie auch ihre eigenen negativen Denkschemata und wollen sich endlich daraus lösen? Möchten Sie zu einer positiven Grundhaltung finden und Ihre negative Gedanken, die Ihnen oft die Freude am Alltag und die Motivation nehmen, Dinge positiv zu betrachten oder anzugehen, stoppen? Sie wissen nicht, wie Sie negative Gedanken und Lebenseinstellungen verändern können?

"Negative Gedanken Stoppen!" von SyncSouls kann Ihnen mit diesen zwei zielgerichteten Übungen mittels Tiefenentspannung, Meditation und Affirmation helfen, eine neue positive innere Haltung und ein neues Bewusstsein für positive Betrachtungsweisen und Handlungen im Leben zu finden:

Übung 1: Negative Gedanken Stoppen: Konzentrative Atemübung und Meditation zur Klärung negativer Gedanken;

Übung 2: Negative Gedanken Stoppen: Positive Konditionierung - negative Gedanken stoppen durch eine schrittweise Selbststärkung und unterstützende, positive Affirmationen;

SyncSouls wünscht Ihnen nun viel Erfolg mit den effektiven Übungen "Negative Gedanken stoppen!" Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblichen und männlichen anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 61 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-negative-gedanken-stoppen.asp>



ACHTSAMKEIT - EINE KLEINE EINFÜHRUNG

mit Übungen zum Ausprobieren und Kennenlernen

Erscheint: 11.09.2015

Achtsamkeit ist ein zentrales Thema im Zen, entwickelt im 6. Jahrhundert in China. Im westlichen Kulturkreis ist die Achtsamkeit mit ihren Übungen besonders im Einsatz verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt.

Syncsouls stellt Ihnen diese Entspannungsmethode für eine offene, akzeptierende und gelassene innere Haltung in einer kleinen Einführung vor: Was ist Achtsamkeit? Es folgen 3 einfache geleitete Achtsamkeits-Übungen zum eignen Kennenlernen und Ausprobieren.

Lassen Sie sich ein auf den Augenblick, ohne ihn zu beurteilen, zu bewerten und beruhigen Sie so Ihren Geist und Körper.

Spielzeit 68 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-achtsamkeit-eine-einfuehrung-uebungen.asp>



AUTOGENES TRAINING KOMPLETT

Tiefenentspannung für den ganzen Körper

Erscheint: 06.08.2015

Alle aktuellen Formeln des Autogenen Trainings für die ganzheitliche Entspannung. Diese wohltuende Entspannungsübung von SyncSouls ist ein guter Alltagsbegleiter für die regelmäßige Anwendung des Autogenen Trainings. Sie unterstützt das schnelle Hineinfinden in eine tiefe und umfassende Entspannung.

Mit den einfachen und gut einprägsamen Formelsätzen des Autogenen Trainings werden Körperregionen wie Arme, Beine, Bauch und Gesicht tiefenentspannt, die Atmung und der Herzrhythmus werden stabilisiert. Außerdem wird der Focus auf die Beruhigung der Gedanken und ein entspannendes, tiefes Wohlbefinden gelegt. Freuen Sie sich auf tiefenentspannende, stressfreie Momente im Alltag. Begleitet werden die Formeln von einer speziellen 432 Hz Entspannungsmusik, die fein abgestimmt auf den Inhalt zusätzlich befreiend und stresslösend wirkt.

Für Einsteiger empfehlen wir auch unser Autogenes Training 1.

Das Autogene Training ist ein weltweit anerkanntes Entspannungsverfahren. Es lässt sich auf zwei wesentliche Grundprinzipien zurückführen: Tiefe körperliche

Entspannung (Körperwahrnehmung und entspanntere Muskulatur) und seelische/geistige Entspannung durch Autosuggestion. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und verbessert. Außerdem wird das autosuggestive Verfahren dafür genutzt, um z.B. eine entspanntere Muskulatur herbei zu führen und diese schneller und intensiver zu spüren. Mit dem eigenen Bewusstsein, also mit den eigenen autosuggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften kann man seine körperliche und seelische Entspannung hervorrufen. Man ist also in der Lage, mit sich selbst beeinflussenden Formeln seinen Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen.

Dieses Verfahren wird in diesem Hörbuch „Autogenes Training Komplett - Tiefenentspannung für den ganzen Körper“ ganz einfach und klassisch den ganzen Körper entlang angewendet.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblichen und männlichen anleitenden Stimme zu wählen.

Spielzeit 77 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-autogenes-training-komplett-ganzer-koerper.asp>



ANGER MANAGEMENT TRAINING

Wut und Ärger kontrollieren und loslassen lernen - effektive mentale Übungen

Erscheint: 24.07.2015

Haben Sie auch hin und wieder Situationen, wo Sie ihren Ärger und ihre Wut nicht mehr steuern können? Sie bei heftigem Ärger im Ton viel zu laut werden und in ihrem Verhalten nicht mehr adäquat ihrem Ärger Luft machen?

Wie kann ich persönlich entspannter wieder zu mir kommen, wenn mich meine Wut zu sehr gefangen nimmt und bestimmt? In diesem Hörbuch geht es darum, wie ich meinen Ärger oder auch meine Wutanfälle in Eigenregie wieder kontrollieren, selbst regulieren und beruhigen lerne. Syncsouls hat ein effektives Trainingsmodul aus Selbstentspannungsübungen mit Kombinationen aus Atemtechnik, selbststärkenden Affirmationen und Tiefenentspannungsmethoden wie dem Autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung entwickelt. Ziel ist es, sich die folgenden Übungen, oder Teile daraus, anzueignen und diese jederzeit flexibel und selbständig anwenden zu können:

Einleitung: Gedanken und Fakten zum Thema Wut und Ärger;

Übung 1: Atemübung mit Affirmationen und Autogenem Training: Lass Deine Wut los (10 min.);

Übung 2: Meine Wut transformiert sich: Intensive Entspannung mit der P&A Methode (30 min.);

Übung 3: Atemübung akut- für das schnelle Anger Management Training zwischendurch - Kurzübung zur Selbstberuhigung bei akuten Wutgefühlen (5 Min.);

Übung 4: PMR akut - Kurzübung Hände und Arme- schnell und gezielt runter kommen mit progressiver Muskelentspannung (5 Min.);

Übung 5: PMR akut - Kurzübung Schultern- schnell und gezielt runter kommen mit progressiver Muskelentspannung (5 Min.);

Übung 6: PMR akut - Kurzübung Beine- schnell und gezielt runter kommen mit progressiver Muskelentspannung (5 Min.);

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung mit je einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme.

Finden Sie in positive Energie zurück durch einen konstruktiven Umgang mit Wut und Ärger mit dem Anger Management Training von SyncSouls.

Spielzeit 118 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-anger-management-training-wut-loslassen-lernen.asp>



YOGA MUSIC

healing music for yoga practice, body and mind, good energy, relaxed atmosphere & meditation

Erscheint: 22.06.2015

19 ausgewählte Titel für Ihre tägliche Yoga Sitzung:

1. Sun Salutation 1 - Yoga music & the sun salute
2. Sun Salutation 2 - Yoga music & the sun salute
3. Yoga Music & Zen Sounds
4. Indian Temple Feeling
5. Yoga Music & crushing waves - healing sounds
6. Deep in Tibet - be one with your body
7. Yoga music & empathy
8. Healing by the riverside
9. Yoga Musik & Zen Sounds 2
10. Asien Healing Chant - get your Energy
11. Heart of Asia - far east Yoga music
12. Into the Temple - experience the spirit
13. Calm down and relax - breath
14. The beauty state - deep relaxation
15. Clear your Mind: Under Water walk
16. Yoga Nature: Forrest & Meadow
17. Journey to your inner self
18. Lift Your Spirit: Solo Saxophone in Nature & Windchimes

Bonus Track:

1 hour Meditation: for deep relaxation yoga and total healing

Spielzeit 132 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-yoga-musik-mit-morgengruss.asp>



YOGA MUSIC

healing music for yoga practice, body and mind,
good energy, relaxed atmosphere & meditation

SYNCSOULS AUDIOPILLE - ABNEHMEN UND SCHLANK BLEIBEN

Wirkstoffe: Fakten zu Übergewicht, Affirmationen, PMR, Autosuggestion, Reflexion, 432 Hz Musik

Erscheint: 18.06.2015

Überlegen Sie auch häufig, abzunehmen und schlank zu bleiben? Da ist der große Vorsatz, morgen fange ich an... Und nach ein paar Tagen ist alles wieder beim Alten, oft bedingt durch Stress oder einfach den Alltag. Die guten Vorsätze dahin. Wie kann ich den Prozess des Abnehmens starten und mich mental trainieren, „am Ball zu bleiben“. Wie kann ich meinen anfänglich trägen Körper durch meinen Geist Tag für Tag zu kontrollierter Ernährung und Bewegung bringen? Wie kann ich das zum Automatismus werden lassen?

Mit dieser AudioPille von SyncSouls werden Sie in ein gesundes Leben in einem schlanken Körper begleitet. Ihre schlechten Essgewohnheiten, mentalen Blockaden, Selbstzweifel und „der innere Schweinehund“ werden mit einer einzigartige Kombination von Wirkstoffen bekämpft.

Diese AudioPille ist ein mentales Trainingsprogramm, welches Ihren Abnehmprozess optimal begleitet und besteht aus 5 Kapiteln:

1. Sie bekommen Fakten zum Thema Übergewicht: Was macht lang andauerndes Übergewicht mit meinem Körper; welche Risiken gehe ich ein, wenn ich übergewichtig bleibe;
2. Der Prozess beginnt! Affirmationen zur mentale Stärkung des Entschlusses: ich will Abnehmen! Anzuwenden mindesten 1 Woche vor dem aktiven Abnehmen täglich;
3. Abnehmprozess - Ich lerne umzudenken: Affirmationen für mein neues gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten mit PMR. Den Abnehmprozess begleitend einzunehmen;
4. Glücklich in einem schlanken Körper: Wohlfühl- Affirmationen und Tiefenentspannung mit Autogenem Training. Anzuwenden nach ersten Erfolgen;
5. Naschen stoppen! Mentale Übung für Zwischendurch gegen akute Naschanfälle und bei Naschgefahr;

Zusammensetzung dieser SyncSouls Audio Pille:

10% aufklärende Fakten zum Thema Übergewicht & Körper

15% Reflexionsübungen,

25% selbststärkende Affirmationen,

10% Tiefenentspannte Autosuggestion,

20% Progressive Muskelentspannung,

20% regenerierende Entspannungsmusik in 432 HZ;

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme.

Spielzeit 120 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-audiopille-abnehmen-und-schlank-bleiben.asp>



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR KINDER

bei Nervosität und innerer Anspannung, zur Stärkung des Immunsystems

Erscheint: 02.06.2015

Kindgerechte Einleitung & Phantasiereise über das Meer mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Ist Ihr Kind manchmal gestresst von der Schule, vom Lernen, vom Streit mit Ihnen als Elternteil, Geschwistern oder Freunden? Oder es hat vielleicht Angst vor irgendetwas und ist total angespannt und genervt? Was macht Ihr Kind dann? Wohin mit der ganzen Anspannung?

Dieses Hörbuch bringt Ihrem Kind und Ihnen das Entspannungsverfahren PMR näher:

1. In einer einmaligen kindgerechten Anleitung können Sie mit Ihrem Kind zusammen den Sinn und Zweck dieses anerkannten Trainings erkennen und werden neugierig gemacht, PMR einmal anzuwenden.

2. Um den Einstieg für Kinder in dieses Verfahren zu erleichtern, hat SyncSouls einige gezielte Übungen der PMR herausgegriffen und mit einer schönen Phantasiereise kombiniert. Kinder erlernen so erfahrungsgemäß eine Entspannungsmethode sehr leicht, mit viel Freude und ganz spielerisch.

Die Progressive Muskelrelaxation (auch Progressive Muskelentspannung genannt), wurde in den 20er Jahren von dem amerikanischen Arzt und Professor Edmund Jacobson entwickelt. Er erkannte, dass durch das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen der Mensch in der Lage ist, seinen Körper in eine tiefe Entspannung zu versetzen. Mittlerweile ist dieses Verfahren für fast alle Altersgruppen etabliert und von den Krankenkassen anerkannt.

In unserer leistungsorientierten Zeit ist bei Kindern immer häufiger eine psychische und physische Anspannung zu beobachten. So kann es für Kinder förderlich sein, wenn sie schon früh die PMR erlernen. Denn dadurch ist Ihnen die Möglichkeit gegeben, diese Entspannungsmethode gezielt, z.B. auch in ihrem Schulalltag einzusetzen und nachhaltig zu entspannen.

PMR wirkt bei regelmäßiger Anwendung z.B. positiv gegen: Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Verspannungen, Schulstress, Kopfschmerzen und Ängste.

Spielzeit 29 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-progressive-muskelentspannung-fuer-kinder.asp>



11 MINUTEN WOHLFÜHL-AFFIRMATIONEN - FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG

Tiefenentspannung ganz einfach

Erscheint: 16.04.2015

Den Tag positiv und zuversichtlich starten. Schlecht geträumt? Schlecht geschlafen? Oder schon gestresst von dem, was Ihnen heute bevorsteht?

Mit diesen Wohlfühl-Affirmationen können Sie Ihren Tag mental gestärkt und zuversichtlich angehen. Räumen Sie für 11 Minuten Ihre Gedanken auf und reinigen Sie Ihren Geist für den heutigen Tag.

Diese kurze Tiefenentspannung vor dem Alltag am Morgen hilft, den Körper und Geist zu erden, zu synchronisieren und mit positiver Energie zu füllen.

SyncSouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten mit einer Atemübung in einer tiefen Entspannung geführt und sind dann ganz bei sich angekommen. Die Affirmationen im Anschluss wirken für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Am Ende werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Sehr gut geeignet nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen. Heute wird ein guter Tag!

Spielzeit 37 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-wohlfuehlen-guter-start-in-den-tag.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - SCHMERZEN LINDERN

Wirkstoffe: Wissenswertes, Schmerzreduktion durch Atemtechniken, PMR, Autogenes Training, Phantasiereise, 432 Hz Musik

Erscheint: 09.04.2015

Leiden Sie unter (chronischen) Schmerzen, wie z.B. Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen?

Syncsouls hat mit der AudioPille "Schmerzen lindern" ein Modul geschaffen, Schmerzzustände zu lindern oder auch ganz zu bewältigen. Nutzen Sie hierzu die folgenden beiden Übungen: "Atmung in den Schmerz" und die Imaginationsreise "Phantasiereise: Reise auf einer Wolke - den Schmerz loslassen". Anschließend erhalten Sie eine Klangmassage-Behandlung mit 432 Hz Musik und Klangschalen, die ohne textliche Anleitung heilend auf den Schmerz wirkt. Unterstützen Sie ihren Körper effektiv in der Schmerzbewältigung. Ob chronischer oder akuter Schmerz, wenden Sie die Übungen so häufig wie möglich an, um eine Nachhaltige Wirkung zu erlangen.

Tu Dir Etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Das Hören dieser AudioPille bewirkt eine positive Veränderungen des subjektiven Schmerzempfindens und dient zur Linderung von Schmerzen. Oder sie führt in eine vermehrte Akzeptanz und neuer Gelassenheit, mit chronischem Schmerz umgehen zu lernen. Ziel ist es, Dich in Entspannung zu führen, Beschwerden zu lindern, Gesundheit zu fördern, Dich glücklicher und ausgeglichener zu machen.

Aber woraus genau ist diese SyncSouls AudioPille "Schmerzen lindern" zusammengesetzt? Welche Wirkstoffe enthält sie? Ganz einfach beschrieben auf dem folgenden Beipackzettel ;-):

- 5% Fakten zum Thema Schmerzen;
- 20% Atemtechniken;
- 15% Progressive Muskelentspannung;
- 20% Autogenes Training;
- 20% entspannende, schmerzlindernde Phantasiereise;
- 20% regenerierende Entspannungsmusik in 432 HZ.

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme. Bitte halten Sie sich ca. 25 Minuten frei für die Anwendung.

Einzunehmen bei Bedarf und bis zu 3 Mal - Aber bitte nicht beim Autofahren.

Spielzeit 64 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-schmerzen-lindern-schmerz-lass-nach.asp>



11 MINUTEN SONNENSCHN - TIEFENENTSPANNUNG GANZ EINFACH!

Aufwärmen und Energie tanken in der strahlenden Sonne - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Erscheint: 02.04.2015

Sonnenschein! Legen Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken in die warmen Sonnenstrahlen eines Sommertages. Lassen sie Licht herein und laden Sie mit neuer Energie der Sonne zugewandt auf.

Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu entschleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen.

Syncsouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten langsam aus dem reellen Jetzt um Sie herum mit einer Imagination/Traumreise herausgeführt. Nach 3 Minuten sind sie in einer tiefen Entspannung, weit weg vom Jetzt angekommen. Diese wirkt dann für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Bevor Sie eventuell einschlafen oder die Kontrolle über Ihr Bewusstsein verlieren (wie bei der Hypnose), werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Die Kombination von Phantasieeise mit autogenen Trainingselementen erleichtert vielen Menschen den Einstieg in die Welt der Entspannung. Vielleicht werden Sie dadurch neugierig, einmal ein klassisches Entspannungsverfahren wie das Autogene Training selbstständig zu erlernen. Oder Sie bleiben bei dieser Kombination von Phantasieeise mit formelhafter Unterstützung aus dem Autogenen Training und schaffen sich so eine Einstiegshilfe, um regelmäßig für Entspannung mit diesem Verfahren für sich in ihrem Leben zu sorgen.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

SyncSouls wünscht Ihnen nun mit seiner 11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach - die 3-7-1 Methode viel Spaß und Erfolg beim Einstieg in die Welt der Entspannung!

Spielzeit 37 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-sonnenschein-tiefenentspannung-ganz-einfach.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - STOP ALKOHOL

Wirkstoffe: Fakten zu Alkohol & Körper, Reflexionsübungen, Autosuggestion, Affirmationen, Meditation, 432 Hz Musik

Erscheint: 13.03.2015

Ich trink zu viel... Ich trink zu oft...

Überlegen Sie auch häufig, den Alkohol ganz aus Ihrem Leben zu verbannen oder den Alkoholkonsum zumindest zu reduzieren?

Mit dieser AudioPille von SyncSouls werden Sie in ein gesundes Leben ohne Alkohol begleitet. Ihr Alkoholkonsum wird durch eine einzigartige Kombination von Wirkstoffen gezielt bekämpft:

1. Sie bekommen zunächst theoretische Informationen zum Thema Alkoholmissbrauch z.B. Was passiert mit meinem Körper bei Alkoholkonsum, welche Symptome und Erkrankungen treten auf.
2. Im zweiten Kapitel werden Sie mit einem Selbstreflexion- und Selbstkontrollprogramm an die Gewohnheiten und Ursachen ihres Alkoholkonsums herangeführt, um dann in einer auch täglich anwendbaren zielgerichteten Affirmations- und Meditationsübung ihren Weg ohne Alkohol im Alltag zu gestalten. Und zum Schluss erhalten Sie "Kurze Affirmationen Stop Alkohol für Zwischendurch" zur weiteren Hilfe für Ihren alkoholfreien Tag.

Tu Dir etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Das Hören dieser AudioPille bewirkt eine positive Veränderungen Deines subjektiven Empfindens - und führt so zu einer objektiv messbaren Veränderung Deiner geistigen & körperlichen Funktionen. Ziel ist es, Dich in Entspannung zu führen, Beschwerden und Stress zu lindern, Blockaden zu lösen, Gesundheit zu fördern, Dich glücklicher und ausgeglichener zu machen.

Je nach Einsatzgebiet und Symptomen werden verschiedene Wirkstoffe miteinander individuell kombiniert, um einen optimalen Effekt und Heilungsprozess zu erreichen.

Aber woraus genau ist diese SyncSouls Audio Pille "Stop Alkohol" speziell zusammengesetzt? welche Wirkstoffe enthält sie? Ganz einfach beschrieben auf dem folgenden Beipackzettel ;-):

- 10% aufklärende Fakten zum Thema Alkohol & Körper,
- 15% Reflexionsübungen,
- 25% selbststärkende Affirmationen,
- 10% Tiefenentspannte Autosuggestion,
- 20% gezielte Meditation,
- 20% regenerierende Entspannungsmusik in 432 HZ;

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung: eine männliche und weibliche anleitende Stimme. Bitte halten Sie sich bis zu ca 25 Minuten frei für die Anwendung.

Einzunehmen täglich bis zu 3 Mal - Aber bitte nicht beim Autofahren.

Und: zu Risiken und Nebenwirkungen müssen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bei dieser Pille ausnahmsweise nicht befragen ;)

Wir wünschen viel Erholung und Erfolg auf Ihrem Wege "weg vom Alkohol".

Spielzeit 86 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-stop-alkohol-gesundes-leben-ohne-alkohol.asp>



SYNCSOULS AUDIOPILLE - INNERE UNRUHE BEENDEN

Wirkstoffe: Selbstberuhigung, Imagination, Autogenes Training, Atemtechnik, 432 Hz Musik

Erscheint: 12.03.2015

Sie sind oft innerlich aufgewühlt, rastlos, unruhig, haben Quicktemper?

Mit dieser AudioPille von SyncSouls können Sie in solchen Momenten zurück zu Ruhe und Gelassenheit finden. Ihre Unruhe wird durch eine einzigartige Kombination von Wirkstoffen (verschiedene Entspannungstechniken & Klänge) gezielt bekämpft. Sie können wieder entspannt durchatmen und erhalten frische Energie.

Tu Dir Etwas Gutes! Hör' doch eine AudioPille von SyncSouls ;)

Die SyncSouls AudioPille ist ein akustisches Arzneimittel oder auch Heilmittel und ist komplett frei von Arzneistoffen. Sie wirkt nur auf natürlichem Wege, ohne chemische Zusatzstoffe, nämlich durch Dich selbst!

Das Hören dieser AudioPille bewirkt eine positive Veränderungen Deines subjektiven Empfindens - und führt so zu einer objektiv messbaren Veränderung Deiner geistigen & körperlichen Funktionen. Ziel ist es, Dich in Entspannung zu führen, Beschwerden und Stress zu lindern, Blockaden zu lösen, Gesundheit zu fördern, Dich glücklicher und ausgeglichener zu machen.

Je nach Einsatzgebiet und Symptomen werden verschiedene Wirkstoffe miteinander individuell kombiniert, um einen optimalen Effekt und Heilungsprozess zu erreichen.

Aber woraus genau ist diese SyncSouls AudioPille "Innere Unruhe Beenden" zusammengesetzt? Welche Wirkstoffe enthält sie?

Ganz einfach beschrieben auf dem folgenden Beipackzettel ;-):

25% Selbstberuhigung mit entspannendem Autogenen Training;

25% traumhafte Imagination;

10% hochwirksame Affirmationen;

10% Atemtechnik;

25% regenerierende Entspannungsmusik in 432 HZ;

und 5% heilende Naturgeräusche;

Es stehen 2 Versionen zur Verfügung wahlweise mit männlicher und weiblicher anleitenden Stimme. Bitte halten Sie sich ca. 25 Minuten frei für die Anwendung.

Einzunehmen täglich bis zu 3 Mal - Aber bitte nicht beim Autofahren.

Und: zu Risiken und Nebenwirkungen müssen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bei dieser Pille ausnahmsweise nicht befragen ;)

Wir wünschen viel Erholung und einen wunderschönen Hörgenuss!

Spielzeit 64 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-syncsouls-audiopille-innere-unruhe-beenden-quicktemper-besiegen.asp>



DIE FARBEN DES FRÜHLINGS

Spaziergang durch die erblühende Natur, eine traumhafte Phantasiereise mit der P&A Methode

Erscheint: 19.02.2015

Begeben Sie sich für 30 Minuten in Gedanken auf eine wunderschöne Reise durch die wiedererwachende, heimische Natur. Wandern Sie durch Straßen mit weiß-rosa Kirschbäumen und in einen Park mit einem Heer aus bunten Krokussen. Entspannen Sie mit Progressiver Muskelentspannung unter einer weiß blühenden Kastanie und mit dem Autogenen Training an einem frischen See und einem weiten, gelben Rapsfeld. Erleben Sie Ihren persönlichen Frühling.

Das Frühling und die erblühende Natur lösen in uns positive Gedanken wie Vorfriede, Lebenslust, Hoffnung sowie Fruchtbarkeit (im weitesten Sinne) und Vorstellungen von Neubeginn aus. Diese stärkenden Vorstellungsbilder - Imaginationen - fördert die heilsamen Kräfte in uns selbst. Die Konzentration auf unsere eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasiereisen kann unser emotionales und geistiges Gleichgewicht im Alltag stabilisieren.

SyncSouls hat "Die Farben des Frühlings" entwickelt. Dieses ist eine wohlkomponierte und erprobte Phantasiereise durch farbenfrohe heimische Landschaften, verbunden mit Techniken der Progressiven Muskelentspannung & des Autogenen Trainings (P&A Methode). Mit dieser einmaligen Kombination zweier anerkannter Entspannungsverfahren in dieser Phantasiereise können Sie nachhaltig zur Ruhe und Ausgeglichenheit in den verschiedensten Lebenssituationen kommen.

Durch die ruhige, klare Stimme (2 Stimmen wählbar) und die räumlichen, sanften Klänge gelangen Sie schnell in eine tiefe Entspannung.

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-farben-des-fruehlings-traumhafte-phantasiereise.asp>



11 MINUTEN FRUEHLING - TIEFENENTSPANNUNG GANZ EINFACH!

Frühlingserwachen an einem Frühlingstag - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Erscheint: 12.02.2015

Frühlingserwachen! Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken auf einen Frühlingsspaziergang. Geniessen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen und das Erwachen der Natur. Laden Sie auf mit neuer Energie und laufen Sie hinein - in den Frühling.

Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu entsleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen.

Syncsouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten langsam aus dem reellen Jetzt um Sie herum mit einer Imagination/Traumreise herausgeführt. Nach 3 Minuten sind sie in einer tiefen Entspannung, weit weg vom Jetzt angekommen. Diese wirkt dann für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Bevor Sie eventuell einschlafen oder die Kontrolle über Ihr Bewusstsein verlieren (wie bei der Hypnose), werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Die Kombination von Phantasiereise mit autogenen Trainingselementen erleichtert vielen Menschen den Einstieg in die Welt der Entspannung. Vielleicht werden Sie dadurch neugierig, einmal ein klassisches Entspannungsverfahren wie das Autogene Training selbstständig zu erlernen. Oder Sie bleiben bei dieser Kombination von Phantasiereise mit formelhafter Unterstützung aus dem Autogenem Training und schaffen sich so eine Einstiegshilfe, um regelmäßig für Entspannung mit diesem Verfahren für sich in ihrem Leben zu sorgen.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

SyncSouls wünscht Ihnen nun mit seiner 11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach - die 3-7-1 Methode viel Spaß und Erfolg beim Einstieg in die Welt der Entspannung!

Spielzeit 37 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-fruehling-tiefenentspannung-ganz-einfach.asp>



BADEWANNEN CHILLOUT

Musik für die Badewanne: Coole Sounds - Entspannungsmusik - Wellness Spa Music

Erscheint: 06.02.2015

Der optimale Sound für die Badewanne: Coole Sounds & Rhythmen, sanften Klängen und entspannenden Melodien. Diese Compilation beinhaltet 16 abwechslungsreiche Titel, sorgsam zusammengestellt aus den Genres Chillout, Deep House, Wellness- & Entspannungsmusik.

Sehr relaxed, um im warmen Bade zu entspannen aber auch groovy genug, um nicht einzuschlafen ;)

Eben: Badewannen Chillout. Ein schäumendes Vergnügen wünscht SyncSouls.

Spielzeit 132 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-badewannen-chillout-wellness-spa-sounds-entspannungsmusik.asp>



ENTSPANNUNG FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE

Wohltuende Übungen zur Dehnung, Lockerung und Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur bei Bildschirmarbeit

Erscheint: 05.02.2015

Der obere Schulter-Nackenbereich ist bei längerer Bildschirm- oder Schreibtischarbeit meist einer ungesund angespannten Haltung ausgesetzt. Daher ist es wichtig, öfter kleine Pausen vor dem Bildschirm einzulegen und ein paar lockernde Übungen zu absolvieren, damit einer dauerhaften Verhärtung der Muskulatur in diesem anfälligen Bereich vorgebeugt wird.

SyncSouls hat ein paar kurze und effektive Entspannungs- und Lockerungsübungen - aber auch stärkende Übungen - für die Schulter- und Nackenmuskulatur entwickelt, die Sie überall, am Arbeitsplatz bei Bildschirmarbeit und in jeder Alltagssituation (nur nicht während des Autofahrens) anwenden können.

Um muskulären Verhärtungen und Unbeweglichkeit vorzubeugen, nutzen Sie die folgenden einfach anwendbaren und hochwirksamen Übungen:

1. Drei Übungen zur Dehnung und Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur;
2. Übung zur Dehnung und Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur;
3. Übung zur Lockerung von Verspannungen im Nackenbereich und Stärkung der Halswirbelsäule;

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, alle Übungen in einem Durchlauf (ca 20 min) zu absolvieren.

Spielzeit 42 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-halswirbelsaeule-nacken-entspannung-bei-bildschirmarbeit.asp>



ENTSPANNUNG FÜR DIE AUGEN

Wohltuende Übungen zur Lockerung und Stärkung der Augenmuskulatur bei Bildschirmarbeit

Erscheint: 30.01.2015

Einfach mal für ein paar Minuten zwischendrin "abschalten" und "neu justieren"! Heutzutage ist Bildschirmarbeit ein alltäglicher Vorgang und belastet unsere Augen in viel höherem Maße, als es in früheren Zeiten in Arbeitsprozessen der Fall war. Die Augen werden durch stundenlang fokussierte Bildschirmarbeit stark gefordert und die Augenmuskulatur ist sehr angespannt. Um eine Überanstrengung des Auges und einer Sehkraftverschlechterung vorzubeugen, empfiehlt Ihnen SyncSouls einige Übungseinheiten zur Entspannung der Augen und der Augenmuskulatur. Diese einfachen und effektiven Methoden können Sie überall anwenden, am Arbeitsplatz bei Bildschirmarbeit und in jeder Alltagssituation (nur nicht während des Autofahrens).

Sie erhalten 3 Übungseinheiten, mit denen Sie nicht nur Ihre Augen entspannen:

Übungseinheit 1: Drei kleine Kurzübungen zur Augenentspannung;

Übungseinheit 2: Drei Übungen zur Entspannung und Stärkung der Augenmuskulatur;

Übungseinheit 3: Kleine Verwöhnmassage der Augenmuskulatur im Außen.

Viel Spaß und Entspannung wünscht Ihnen SyncSouls mit "Entspannung für die Augen".

Spielzeit 22 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-auge-entspannung-bei-bildschirmarbeit.asp>



EMPATHIE PLUS

3 meditative Übungen für die Förderung Ihrer emotionalen und kognitiven Empathiefähigkeit

Erscheint: 30.01.2015

Entwickeln Sie Empathie. Entdecken Sie Ihr mitfühlendes Mitgefühl und schulen Sie die Fähigkeit wahrzunehmen, was in dem anderen vorgeht.

Empathie ist ein Begriff, der sehr vielschichtig ist, der viele Definitionen kennt und mit unterschiedlichen Teilaspekten besetzt ist. Empathie ist außerdem in vielen unterschiedlichen Arbeitsfeldern auch sehr unterschiedlich relevant. Allgemein wird Empathie als „Mitgefühl“ in der Gesellschaft definiert, was die emotionale Ebene von Empathie beschreibt. Jedoch wird mittlerweile gerne der Empathie Begriff ein wenig differenzierter betrachtet und zwei Ebenen näher definiert bei dem Gebrauch des Wortes Empathie: die kognitive Ebene von Empathie und die Emotionale Ebene von Empathie.

Mit diesem Hörbuch erhalten Sie 3 meditative Übungen, um Ihre Empathiefähigkeit auf diesen 2 Ebenen zu fördern:

Einleitung: Was ist eigentlich Empathie?

Schulung der emotionalen Empathie:

Übung 1: Ich öffne mein Herz - meditative Empathieübung für mein Selbst und meinen eigenen Zugang zu Liebe und Mitgefühl in mir;

Übung 2: Ich öffne mein Herz - meditative Empathieübung für das Mitgefühl zu meinen Mitmenschen;

Schulung der kognitiven Empathie:

Übung 3: Ich öffne mein Herz und meinen Verstand - meditative Empathieübung für das Verstehen lernen meines Gegenübers.

Fördern Sie Ihre Fähigkeit für ein besseres Miteinander, für ein besseres Selbstverständnis sowie für gemeinsame Kompromissfindungen und bessere Vereinbarungen.

Sie haben die Möglichkeit, zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Spielzeit 80 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-empathie-plus-empathiefaehigkeit-foerdern.asp>



ENTSPANNT SEIN ZIEL ERREICHEN

2 Mentale Übungen für die Reflexion, Fokussierung und Erreichung Ihrer Ziele

Erscheint: 15.12.2014

Ziele im Leben zu haben ist wichtig für sinnhaftes Gestalten, Selbstwert und Lebensqualität. Manchmal verliert man sein Ziel aus den Augen, wird müde vom eigenen Kampf dahin zu kommen. Viele Steine, die einem scheinbar auf der Verfolgung seiner Ziele in den Weg gelegt werden, müssen überwunden oder aus dem Weg geräumt werden.

Syncsouls bietet Ihnen zwei Methoden zur (Re-) Fokussierung Ihrer Ziele an, in denen Sie sie innerlich visualisieren, entspannt überdenken und in einer Meditation reflektieren können. Stimmen Sie sich neu auf Ihrer Ziele ein.

1. Mentale Übung 1: Visualisieren meines Ziels mit entspannter Reflexion und Fokussierung - 20 min.;
2. Mentale Übung 2: Reflektieren und Visualisieren meines Ziels mit meinem inneren Team - 17 min.;
3. Mentale Übung reine Meditationsmusik zur freien Reflexion und Visualisierung Ihrer Ziele - 20 min.;

Glauben Sie an sich und ihre Ziele, bündeln Sie Ihre Energien und Erfahrungen zu deren Erreichung und wenden Sie diese Methode in ihrem Alltag an. Sie werden bemerken, dass Sie mit diesen mentalen Übungen ihren Zielen Stück für Stück näher rücken können.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Spielzeit 97 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannt-sein-ziel-erreichen-mentale-uebungen.asp>



DAS OM UND DEIN MANTRA

Entspanne und Besinne Dich - im Tempel des inneren Glücks - mit Deiner Om-Sitzung

Erscheint: 27.11.2014

Nimm teil an einer Om-Sitzung: Tritt ein in den Tempel des inneren Glücks, schwinge in Resonanz, tritt besonnen und gelassen in die Welt hinaus... Versetzen Sie sich durch die Schwingung Ihrer eigenen Stimme und der Öffnung Ihres Resonanzraumes im Brustkorb in einen Zustand der tiefen Entspannung... Es ist eigentlich ganz einfach: Damit Sie sich wieder sammeln können, sich erden, brauchen Sie nur Ihre Stimme, ein Sie gerade betreffendes Mantra und dieses Hörbuch.

SyncSouls hat eine "Om-Sitzung Aktiv" mit Anleitung und Übung produziert, in der Sie Ihren eigenen transzendenten Urklang finden und sich mit dem Universum synchronisieren können. Mit Ihrem Om verinnerlichen Sie dann Ihr Mantra, z.B. einen positiven Satz oder Zustand oder eine Kernaussage, zu der Sie stehen (natürlich aber auch ein mantrischer Satz in Sanskrit).

Sie gelangen durch das aktive Mitmachen auf eine höhere Schwingungsebene, erlangen nach 20 Minuten tiefe Entspannung, ihre Seele erfährt Reinigung und Ausgeglichenheit und sie haben Ihren guten Vorsatz verinnerlicht.

Die buddhistischen Mönche benutzen ihre Stimme und somit auch ihr Gehör für eine tiefe Entspannung. Diese kann sich über Stunden hinziehen, muss es aber nicht. Bei uns sind es 20 Minuten.

Unsere Om-Sitzung ist um den Jahreston (Om-Ton - 136,1 HZ mit Kammerton 432,1 Hz) komponiert und schwingt auf der Stimmung des Erdentons. Dieses Schwingung wirkt angenehm beruhigend auf den gesamten Körper, im medizinischen Sinn sedierend.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

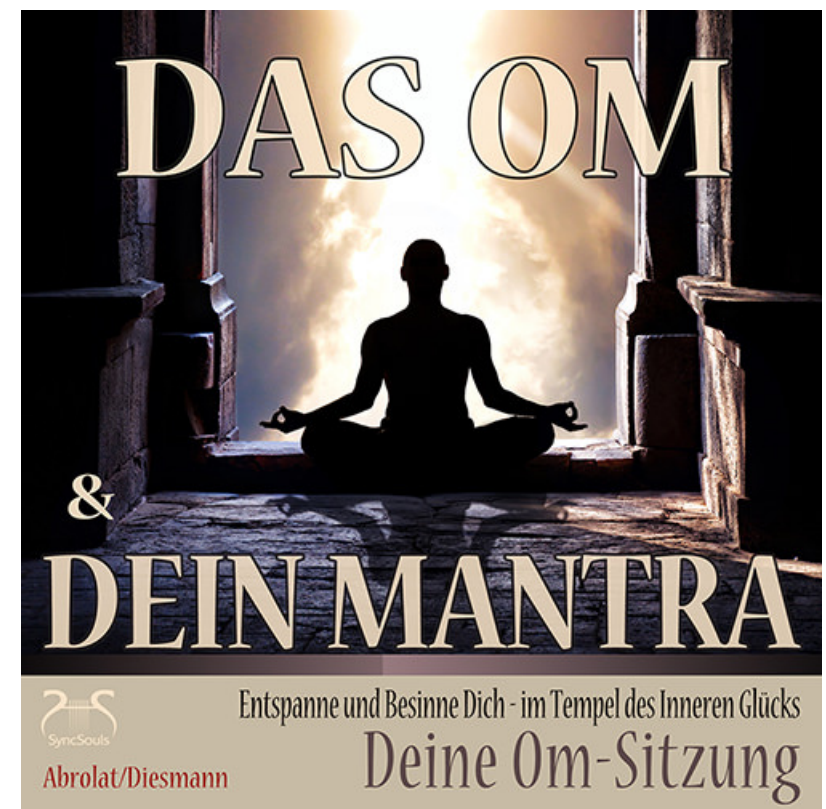
Desweiteren liegt die Om-Sitzung ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Klängen und Gesängen als 20 Minuten Version für den fortgeschrittenen Nutzer vor.

Schwingen sie mit Ihrem eigenen Om mit!

Spielzeit 81 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-das-om-und-dein-mantra-eine-om-sitzung.asp>



ENTSPANNENDE UND BESINNLICHE WEIHNACHTS-MEDITATIONEN

zu den Themen: Wünschen, Frieden, Liebe und Zufriedenheit

Erscheint: 14.11.2014

Frieden auf Erden... Weihnachten, das Fest der Liebe...

Wenden Sie sich in der Weihnachtszeit langsam nach innen und halten Rückblick auf das Jahr, auf unsere Lebensweise, unsere Lebenswünsche.

Syncsouls hat hierzu vier entspannende weihnachtliche Meditationen entwickelt, die das bewusste Besinnen auf wichtige Themen des Lebens und auf sich selbst erleichtert. Unterlegt mit entspannender, meditativer Musik und weihnachtlichen Klängen, können Sie gelassen reflektieren, innere Einkehr halten, sich erfreuen und regenerieren:

1. Meditation Frieden: Genieße die Einkehr in Deinen inneren Frieden und stärke Deine Gabe Frieden nach außen zu stiften.
2. Meditation Liebe: Öffnen Dein Herz und erstrahle im Licht der Liebe.
3. Meditation Wünschen: Zurückliegende und aktuelle Wünsche innerlich betrachten und unnötige loslassen lernen.
4. Meditation Zufriedenheit: Die zufriedenen Momente des Jahres reflektieren, wertschätzen und innere Ausgeglichenheit finden.

Genießen Sie die entspannenden Meditationen von Syncsouls zur Weihnachtszeit und öffnen sie damit neuen Raum, sich den Themen Frieden, Liebe, Wünschen und Zufriedenheit wieder einmal bewusst zuzuwenden.

Spielzeit 99 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-weihnachts-meditationen.asp>



ENDLICH EINSCHLAFEN & DURCHSCHLAFEN

Traumreise, Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training (P&A Methode)

Erscheint: 06.11.2014

Sie können schlecht einschlafen? Ihre Gedanken kreisen unentwegt? Sie kommen schwer zur Ruhe? Sie wälzen sich unentwegt hin und her?

SyncSouls hat hierzu das Hörbuch zum Einschlafen "Endlich Einschlafen" bei Schlafstörungen nach Grundlagen einer Kombination aus Autogenem Training und der Progressiven Muskelentspannung entwickelt (P&A Methode). Durch diese neuartige Kombination zweier anerkannter Entspannungstechniken und einer Imagination, einer Traumreise an einen schönen Strand, werden Ihr Körper und Geist nach und nach selbstbeeinflussend zur Ruhe gebracht.

Dieses geschieht durch ein optimiertes Wechselspiel von leicht aktiver Entspannung (der Progressiven Muskelentspannung) und autosuggestiver Entspannung (Autogenes Training), das wohltuend auf Ihren Körper und Ihre Gedanken wirkt. Das Umherwälzen wird gestoppt und das Gedankenkreisen besiegt.

Die ruhige Hintergrundstimmung des Wellenrauschens dieser Einschlafhilfe und eine speziell komponierte 432 HZ Einschlaf-Musik holt Sie emotional ab und intensiviert Ihr Müdigkeitsgefühl.

Gleiten Sie mit "Endlich Einschlafen" ins Meer Ihrer Träume - und endlich in einen tiefen, festen, gesunden Schlaf.

Spielzeit 44 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-endlich-einschlafen-mit-der-P-und-A-Methode.asp>



"ICH ENTSCHEUNIGE DANN MAL" - IST LANGSAMKEIT HEUTE NOCH ERLAUBT?

Ein Vortrag und Entschleunigungsmusik

Erscheint: 24.10.2014

Dieses Hörbuch soll ihnen einen Anstoß geben: Machen sie sich gemeinsam mit anderen wieder auf die Suche nach Langsamkeit. Entschleunigen Sie. Langsamkeit erweitert den Horizont und ist auch produktiv.

Ist Langsamkeit heute noch erlaubt? In einer Gesellschaft, die immer schneller wird, stellt Franziska Diesmann dem Hörer diese Frage. Ist sie, aus vielerlei Gründen, vielleicht sogar verpönt und nicht mehr gewünscht? Warum begegnen wir ihr einfach nicht mehr so häufig in unserer Gesellschaft?

Mit Bildern aus unserem Alltagsleben wie z.B. den hetzenden und hupenden Menschen in der deutschen Großstadt, genervten und rastlosen Kunden in der Schlange an einer langen Supermarkt-Kasse, schildert die Autorin in ihrem Vortrag die verlorengegangene Langsamkeit in unserer zivilisierten Welt. Sie stellt im Gegensatz dazu dar, wie im Orient Langsamkeit die Grundvoraussetzung von Kommunikation und friedlichem Zusammenleben ist und wie zu hektische Aktionen mit Schweija, Schweija - Langsam, langsam - beschwichtigt werden.

Begeben sie sich mit Franziska Diesmann auf eine Reise zu vielen Fragen zum Thema Entschleunigung und Langsamkeit. Zwei Themen, die in der Hektik des Alltags viel zu häufig überrannt werden, obwohl sie doch so wichtig sind für unsere psychische und physische Gesundheit und die wieder mehr Raum bekommen sollten: ein gewisses Maß an Langsamkeit und Entschleunigung für mehr Lebensqualität.

Im Anschluss an diesen Vortrag erklingt eine Entschleunigungs-Musik (ca 20 min. lang), zu der Sie zusammen mit Freunden und Kollegen die produktive Langsamkeit (wieder-) entdecken können.

Spielzeit 38 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-ich-entschleunige-dann-mal.asp>



ATEMLOS? ATEM ENTSPANNUNG

Einfache und effektive Methode für mehr Energie und Ausgeglichenheit

Erscheint: 03.10.2014

"Richtiges" Atmen ist eigentlich nicht schwer. Meist atmen wir aber zu flach und zu hektisch. Mit dieser sozusagen "falsch" angeeigneten Atmung ist es sehr schwer, zur Ruhe zu kommen - besonders in Situationen, in denen man es sehnlichst erwünscht.

Lassen Sie sich von Ihrem Atem in die Tiefenentspannung führen. Das ist schnell erlernbar, effektiv und überall einsetzbar.

Eine bewusstere und tiefere Atmung zu trainieren und dadurch achtsamer mit seiner Atmung umzugehen hat viele positive Effekte:

Die Muskeln entspannen sich, der Körper und seine Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt. Sie erlangen mehr Konzentration und Tiefenentspannung.

Durch diese Übungen wird mehr und mehr ein bewussteres und tieferes Atmen für ihren Alltag trainiert. Nach regelmäßiger Anwendung (Empfohlen: täglich eine Übung über einen längeren Zeitraum) stellt sich automatisch mehr Ausgeglichenheit und Energie ein.

Sie können diese Übungen überall anwenden, wenn Sie in Stresssituationen sind oder einfach nur einmal einen stillen Moment genießen wollen.

Gesundes und bewusstes Atmen zu trainieren und gleichzeitig Tiefenentspannung zu erlangen, dafür hat SyncSouls vier Übungen mit verschiedenen Schwerpunkten und Techniken entwickelt. Folgende vier Übungen werden ihnen dabei helfen:

Atemübung 1: Atemübung mit Fokus Achtsamkeit und Konzentration;

Atemübung 2: Atemübung mit Fokus Bauch;

Atemübung 3: Atemübung mit Fokus Nasenatmung;

Kurze Atemübung für den Moment zur Konzentration und Sammlung

Alle vier Übungen sind sowohl für Kreislaufstabilisierung, Konzentration und Tiefenentspannung gleichermassen effektiv. Gerne suchen Sie sich Ihre Lieblingsübung aus oder wechseln diese untereinander ab.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Atemlos? Atem Entspannung - Eine schnelle und leicht erlernbare Entspannungsmethode z.B. bei Stress, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und überall anwendbar.

Viel Spass wünscht Ihnen nun SyncSouls.

Spielzeit 83 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot-atemlos_atem_entspannung_mehr_ausgeglichenheit.asp



ERWECKE LIEBE NEU!

3 Meditationen zum Glücklicher Sein durch die Kraft der Liebe

Erscheint: 26.09.2014

Hörbuch zum Finden und Wiederaufleben lassen der Liebe zu sich, seinem Partner und der Natur.

Lass die Kraft der Liebe zu dir selbst in dir erstarken und dich sicher tragen.

Entwickle die Liebe zu deinem Partner weiter und lasse sie reifen. Spüre die Liebe der Natur und des Universums und lasse dich von ihr tragen.

Liebe ist das, was uns trägt und uns Leben anders spüren lässt. Liebe ist unendlich in all ihren Facetten und Lebensweisen, wenn sie wertschätzend und bewusst gelebt wird.

Syncsouls hat zu Themen der Liebe Meditationen mit Affirmationen entwickelt, die drei Aspekte der Liebe beleuchten: die Liebe zur Natur und was sie uns zurückgeben kann, Die Liebe zu sich selbst - das Thema der Selbstfürsorge und die Liebe zum Partner.

Sie helfen uns, das Wesen der Liebe weiter immer weiter zu entwickeln und reifen lassen. Sie stimulieren und zeigen Möglichkeiten auf, sich auf das Thema Liebe einzulassen, sowie heilsame und gute und auch neue Wege zu gehen.

Die Titel in der Übersicht:

1. Vortrag: Das Wesen der Liebe;
2. Meditation Selbstfürsorge: Sich selbst lieben und annehmen;
3. Meditation Partner: Die Liebe zum Partner wertschätzen;
4. Meditation Natur: Entdecke die Liebe zu unserer Natur und zum Universum;
5. Meditation Musik & Geräusche pur;

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Viel Glück beim Entdecken und Erfahren der Liebe mit den entspannenden Meditationen und Affirmationen von Syncsouls!

Spielzeit 127 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-erwecke-liebe-neu-3-meditationen-zum-Gluecklicher-Sein.asp>



WAS HEISST DENN SCHON ALT?

Ein Versuch - mit Goethe - das Alter zu verstehen

Erscheint: 12.09.2014

Es gibt viele Antworten auf diese Frage und jede Antwort kann einem das Alter ein Stückchen näher bringen. Diesen Versuch startet Franziska Diesmann humorvoll mit einleitenden Aphorismen von Goethe zum Thema Alter und beleuchtet Aspekte des Alters und Alterns auf ganz unterschiedliche Weise: Was sagt die Gerontologie zum Alter, wie wirkt sich älter werden auf die Psyche aus oder gibt es wirklich so etwas wie Weisheit im Alter? Vielleicht finden sie hier ein paar interessante Hinweise und Anregungen, sich diesem Lebensabschnitt ohne Scheu an zu nähern und somit dem Alter ein wenig "auf die Schliche" zu kommen. Syncsouls wünscht Ihnen viel Spaß beim Entdecken des Alters mit diesen drei inhaltsreichen Vorträgen.

Spielzeit 46 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-was-heisst-denn-schon-alt-mit-goethe-das-alter-verstehen.asp>



DAS ALTER ANNEHMEN

bewusst, besonnen und gelassen älter werden - Vortrag, Gelassenheitsübung, Hörreise

Erscheint: 08.08.2014

Und plötzlich steht das Alter vor der Tür.

Über das Älterwerden macht sich der Mensch meist wenig Gedanken und ist dann doch erstaunt, wenn "das Alter" vor der Tür steht. "Ich hab es gar nicht kommen sehen", denkt so mancher. Plötzlich werden die ersten körperlichen oder kognitiven Einschränkungen zu einem ganz persönlichen Thema.

SyncSouls hat zum Thema Älterwerden das Hörbuch "Das Alter annehmen" entwickelt. Setzen sie sich entspannt mit dem eigenen Älterwerden auseinander. In einem einleitenden Vortrag werden Gedanken und Anstöße zum Älter werden aufgezeigt: Kunst und Herausforderung zugleich in einem neuen Lebensabschnitt zu treten. Schaffen Sie ein Bewusstsein für Ihr Alter, nehmen sie Grenzen an und besinnen Sie sich neu auf Ihre Stärken.

In diesem Sinne hat SyncSouls eine Meditation geschrieben, die mental hilft, das Älterwerden als Solches anzunehmen und zu akzeptieren und so seine ganz persönlichen Ressourcen, Ziele und Fähigkeiten in diesem Lebensabschnitt zu begleiten. Es folgt eine Tiefenentspannung, die gezielt auf die Sinne abgestimmt ist und diese noch einmal akustisch fordert: das Gehör wird geschult, ebenso das Riechen, Schmecken und Fühlen.

Titelübersicht

Einleitung und Gedanken zum Thema "älter werden";

Das Alter annehmen: Meditation, Motivations- und Gelassenheitsübung für den Geist;

Eine Hörreise für die Sinne: Im Alter die Sinne schulen - Entspannungsübung zum Hören, Fühlen und dem inneren Erleben

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Begegnen Sie nun den neuen Aufgaben und Anforderungen des Alters mit einem speziell darauf abgestimmten Hörbuch für den Geist und die Sinne von Syncsouls, viel Spaß dabei!

Spielzeit 122 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-das-alter-annehmen-aelter-werden-sinne-schulen.asp>



11 MINUTEN SORGENFREI - TIEFENENTSPANNUNG GANZ EINFACH!

Durch die Wolken - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Erscheint: 25.07.2014

Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken auf einen Flug durch die Wolken an einen paradiesischen Strand. Lassen sie Ihre Sorgen los und genießen Sie die Leichtigkeit und die schönen Momente an der frischen Luft, und in traumhafter Natur.

Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu entschleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen.

Syncsouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten langsam aus dem reellen Jetzt um Sie herum mit einer Imagination/Traumreise herausgeführt. Nach 3 Minuten sind sie in einer tiefen Entspannung, weit weg vom Jetzt angekommen. Diese wirkt dann für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Bevor Sie eventuell einschlafen oder die Kontrolle über Ihr Bewusstsein verlieren (wie bei der Hypnose), werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Die Kombination von Phantasiereise mit autogenen Trainingselementen erleichtert vielen Menschen den Einstieg in die Welt der Entspannung. Vielleicht werden Sie dadurch neugierig, einmal ein klassisches Entspannungsverfahren wie das Autogene Training selbstständig zu erlernen. Oder Sie bleiben bei dieser Kombination von Phantasiereise mit formelhafter Unterstützung aus dem Autogenem Training und schaffen sich so eine Einstiegshilfe, um regelmäßig für Entspannung mit diesem Verfahren für sich in ihrem Leben zu sorgen.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Syncsouls wünscht Ihnen nun mit seiner 11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach- die 3-7-1 Methode viel Spaß und Erfolg beim Einstieg in die Welt der Entspannung!

Spielzeit 36 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-sorgenfrei-tiefenentspannung-ganz-einfach.asp>



ÄNGSTE BESIEGEN

Angst begreifen lernen - Angst bewältigen - Ängste besiegen

Erscheint: 04.07.2014

Es gibt verschiedene Arten der Angst: Angst vor Krankheiten, Soziale Ängste wie Versagensangst, Zukunftsangst oder Angst vor Höhen, weiten Plätzen, Menschenansammlungen. Mit diesem Hörbuch lernen Sie Ihre Angst zu begreifen und letztendlich zu besiegen.

Angst ist ein Gefühl, das eng verknüpft ist mit unseren Gedanken. Signalisieren unsere Gedanken, unser Geist uns Angst, so wirkt sich diese aus auf unsere vegetativen Körperfunktionen (Puls und Blutdruck schnellen in die Höhe), unser Gefühl und unser Verhalten aus.

Syncsouls hat „Ängste besiegen“ entwickelt. Dieses ist ein imaginatives Verfahren mit Entspannungselementen aus dem Autogenen Training. Es besteht aus positiven Imaginationen, die Sie an einen sicheren Ort ohne Angst bringen, an dem man sich geborgen und sicher fühlt und neue Kraft und Mut schöpfen kann.

Dieses ist ein Weg zur Selbstberuhigung und Minderung von Ängsten. Diese Übung sollten Sie regelmäßig mehrmals in der Woche anwenden, damit sich Ihre Ängste langsam lösen und Sie eine neue Zuversicht bekommen.

Desweiteren hat Syncsouls eine kurze Vorstellungsübung für akute Angstsituationen entwickelt, in der Sie Ihre Angst sozusagen „systematisch runterkühlen“ können. Doch hören Sie selbst und begeben Sie sich mit den Übungen von Syncsouls erfolgreich auf eine neue Ebene in der Auseinandersetzung und Selbstberuhigung ihrer persönlichen Ängste!

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Spielzeit 75 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-angst-besiegen.asp>



DIE P&A METHODE: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG UND AUTOGENES TRAINING

hochwirksame ganzheitliche Tiefenentspannung

Erscheint: 27.06.2014

Mit dieser einmaligen Kombination zweier anerkannter Entspannungsverfahren können Sie nachhaltig zur Ruhe und Ausgeglichenheit in den verschiedensten Lebenssituationen kommen.

Die Anwendungsgebiete der Progressiven Muskelentspannung (PMR) und des Autogenen Trainings umfassen stressbedingte und mit psychischen Belastungen einhergehenden Beschwerden, wie z.B. Depressionen, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Unruhe, Burnout, Bluthochdruck, Phobien, Migräne und Kopfschmerzen.

Beide Verfahren sind seit Jahrzehnten sehr erfolgreiche Tiefenentspannungsverfahren. Syncsouls hat mit der "P&A Methode - die Kombination aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training zur Tiefenentspannung" beide Verfahren miteinander kombiniert und eine effektive Methode entwickelt, diese zwei Entspannungstechniken in einer Einheit anwenden zu können.

So ergänzen sich die PMR und das Autogene Training in der gemeinsamen P&A Tiefenentspannungsmethode von SyncSouls optimal. Man kann sie zur Stressreduzierung im Alltag und bei den anfangs erwähnten Belastungen als hilfreiches Modul zur Genesung einsetzen. Sie können die P&A Methode von SyncSouls in drei verschiedenen Versionen nutzen:

- P&A Methode - ganzer Körper: umfassende ganzheitliche Tiefenentspannung;
- P&A Methode - obere Körperhälfte, z. B. gut anwendbar bei vermehrter Schreibtätigkeit, Kopfschmerzen, Muskelhartspann in Schulter und Nacken;
- P&A Methode - untere Körperhälfte - z.B. gut anwendbar nach langem Sitzen oder Beschwerden im unteren Rücken und Bauchraum;

Viel Erfolg mit der neuen hochwirksamen Tiefenentspannungsmethode P&A von SyncSouls.

Spielzeit 68 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-progressive-muskentspannung-und-autogenes-training.asp>



FUSSBALL FAN POWER MEDITATION

Dem eigenen Team durch spirituelle Kraft gewinnen helfen

Erscheint: 06.06.2014

Spieler brauchen die mentale Unterstützung ihrer Fans.

Wenn Dein Team - egal ob als Fan oder Mitspieler - Unterstützung braucht, ist diese Power Meditation genau das Richtige. Sie fördert den Siegeswillen, Teamgeist und die Top Fitness in Deiner Mannschaft. Ob vor dem Spiel, in der Pause - bring Dein Team auf eine höhere Schwingungsebene und leite all Deine Energie an Deine Spieler weiter.

Dein Team steht vor einem wichtigen und entscheidenden Spiel, liegt zur Pause zurück, braucht ein Tor? Mit dieser Power Meditation kannst Du alleine oder zusammen in der Gruppe alle Kraft und Konzentration sammeln, um dann mental gestärkt und motiviert Deine Mannschaft zum Erfolg führen.

SyncSouls hat hierfür 2 Fan Power Meditationen entwickelt.

Eine 10 Minuten Fan Full-Power Meditation, in der vor dem Spiel alle mentalen Kräfte gesammelt und gebündelt werden - und eine 3 Minuten Kurz Power-Meditation für das schnelle Auftanken und Motivieren zwischendurch. Die Fan Meditationen benutzen wirksame kurze Tiefenatemübungen und Motivationsformeln (Mantras).

Viel Spaß und Erfolg für die Mobilisierung der spirituellen Kraft als Fan für seine Mannschaft wünscht SyncSouls mit der Fußball Fan Power Meditation! Möge das Spiel beginnen.

Spielzeit 21 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-fussball-fan-power-meditation.asp>



STOP SMOKING! JETZT AUFHÖREN ZU RAUCHEN

10 Minuten Affirmationen zur Rauchentwöhnung

Erscheint: 05.06.2014

Wie schwer es ist, die Sucht des Rauchens zu überwinden, weiß jeder Raucher, der schon einmal versucht hat aufzuhören und dann wieder rückfällig geworden ist. Die psychische und physische Abhängigkeit ist de facto beim Rauchen gegeben. Wie kann ich meinen Willen, wenn ich ihn denn fest habe, mit dem Rauchen aufzuhören, unterstützen und wie beginne ich JETZT damit?

SyncSouls hat für jeden Tag als Audioprogramm eine Entspannungsübung und Affirmationen entwickelt, die den Willen, das Rauchen zu unterlassen, sinnvoll unterstützen. Nutzen Sie diese und wenden Sie sie jeden Tag morgens nach dem Aufstehen an und hören Sie "Stop Smoking" immer dann, wenn Sie wieder den Drang verspüren, zur Zigarette zu greifen!

Diese Technik von SyncSouls zur Rauchentwöhnung wird Sie auf ihrem mentalen Weg, Nichtraucher zu werden und ein gesünderes Leben zu führen, stärkend unterstützen! Viel Spaß und Erfolg nun mit "Stop Smoking" von SyncSouls in ein entspanntes Leben als Nichtraucher.

Auch wenn jeder Raucher vom Kopf her weiß, dass es ungesund ist, gibt es doch immer wieder genügen selbstbeschwichtigende Argumente von Rauchern, eben nicht aufzuhören wie: "Ach ich fühl mich körperlich doch noch fit" - oder "später, wenn ich älter bin, dann hör ich bestimmt auf" oder auch "so viel rauche ich eigentlich gar nicht am Tag". Man verschiebt es häufig "auf später", denn man fühlt sich ja noch gut und fit, trotz des Rauchens.

Obwohl doch gemeinhin bekannt ist, welche körperliche Schäden durch Rauchen ausgelöst und begünstigt werden: z.B. Herz-Kreislauf und Gefäßerkrankungen, Impotenz, Diabetes Mellitus Typ2 und Magen- Darm- Geschwüre. Außerdem soll die Lebenserwartung einer rauchenden Person 22 Minuten pro Zigarette sinken und 95% der an Lungenkrebs erkrankten Menschen sind Raucher. Das sind alles schlagkräftige Argumente, mit dem Rauchen sofort aufzuhören.

Spielzeit 22 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-stop-smoking-jetzt-aufhoeren-zu-rauchen.asp>



SyncSouls

Abrolat
Diesmann



ENTSPANNUNGSMUSIK

Wohltuende Klänge zum Entspannen, zur Erholung, zur Meditation, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga.

Erscheint: 16.05.2014

Mit dieser Syncsouls Entspannungsmusik Compilation bekommt der Hörer ein Album von 25 wohlkomponierten Titeln an die Hand, die auf Basis neuester Musiktheorie und mit viel Hingabe komponiert und zusammengestellt wurden.

Harmonien, die Blockaden lösen

Fast alle Titel auf diesem Album sind auf 432 Hz gestimmt:

Normalerweise kann Energie frei in unserem Körper fließen. Durch ungelöste Problematiken oder Stress kommt es zu einem stocken des Energieflusses, Energieblockaden entstehen. Berührt uns eine Harmoniefolge, kommen wir an verdrängte Emotionen heran, sie werden uns bewusst. Das hat einen heilsamen Effekt, denn in der in diesem Akt des sich Hingebens an die Musik kommen die Energien wieder in den Fluss.

Die harmonischen Schwingungen kommunizieren mit unserem Energiesystem insbesondere in der 432 Hz Musik (als Grundstimmung des Kammertones A). Die Planetenbewegungen um die Sonne können als Schwingungszahl dargestellt werden. Eine solche Schwingungsrate kann man in den für uns hörbaren Bereich oktavierend (das ist das Verdoppeln der Schwingungsrate). Man hat festgestellt, dass die Töne, die dabei zu hören sind, etwas tiefer waren als in unserem System der 440 Hz für den Kammerton A. Eben um 8 cent tiefer. In Indien gilt der Ton Cis als Grundstimmungston der klassisch nordindischen Musik. Interessanterweise neigen die Musiker ihre Instrumente auf ein Cis zu stimmen, das etwas tiefer liegt als unser abendländisches Cis.

Unser Energiesystem und unsere Zellen scheinen auf diese 432 Hz Frequenz enorm zu reagieren. Unser Zellwasser wird von dieser Frequenz informiert, unsere Zellen reagieren darauf, unsere gesamtes Energiesystem kommt in Harmonie! Die Folge ist eine tiefe Entspannung und innere Ruhe.

Viel Vergnügen und Entspannung wünscht SyncSouls!

Spielzeit 255 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannungsmusik.asp>



11 MINUTEN SOMMER - TIEFENENTSPANNUNG GANZ EINFACH!

Auf der Wiese - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Erscheint: 16.05.2014

Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken auf einen Sommerspaziergang zu einer Sommerwiese. Geniessen Sie die wärmenden Strahlen der Sonne und die Unbeschwertheit in der freien Natur.

Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu entschleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen.

Syncsouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten langsam aus dem reellen Jetzt um Sie herum mit einer Imagination/Traumreise herausgeführt. Nach 3 Minuten sind sie in einer tiefen Entspannung, weit weg vom Jetzt angekommen. Diese wirkt dann für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Bevor Sie eventuell einschlafen oder die Kontrolle über Ihr Bewusstsein verlieren (wie bei der Hypnose), werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Die Kombination von Phantasiereise mit autogenen Trainingselementen erleichtert vielen Menschen den Einstieg in die Welt der Entspannung. Vielleicht werden Sie dadurch neugierig, einmal ein klassisches Entspannungsverfahren wie das Autogene Training selbstständig zu erlernen. Oder Sie bleiben bei dieser Kombination von Phantasiereise mit formelhafter Unterstützung aus dem Autogenem Training und schaffen sich so eine Einstiegshilfe, um regelmäßig für Entspannung mit diesem Verfahren für sich in ihrem Leben zu sorgen.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Syncsouls wünscht Ihnen nun mit seiner 11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach- die 3-7-1 Methode viel Spaß und Erfolg beim Einstieg in die Welt der Entspannung!

Spielzeit 36 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-sommer-tiefenentspannung-ganz-einfach.asp>



RESTAURATE! GESUNDHEIT

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Autosuggestion und Affirmationen

Erscheint: 19.04.2014

Man sagt: Glaube kann Berge versetzen. Der Glaube an die eigenen stärkenden Kräfte des Körpers, die das Immunsystem stärken, kann Gesundheit fördern. Heutzutage ist bekannt, dass eine positive Ansprache von außen (z.B. Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut) und auch die eigene innere Ansprache und Haltung den Prozess der Heilung bei einer Erkrankung entscheidend mit beeinflusst.

Mit Restaurate! Gesundheit können Sie diese "positive Ansprache" an Ihren Körper und Geist selbst durchführen. In einer 30 minütigen Entspannungs-Übung aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte und stärken Ihre Immunabwehr.

Mit einer Kombination aus autosuggestiven Entspannungselementen und die Selbstheilungskräfte stärkenden Affirmationen können Sie Ihr Gehirn und so Ihren Körper, gerade in immunschwachen Zeiten oder bei Infekten, im Heilungsprozess unterstützen. Wesentliche Elemente der Heilung liegen in Ihnen, aktivieren Sie diese!

Wenden Sie "Restaurate! Gesundheit" auch an, um Ihre Gesundheit zu erhalten. In wahlweise 30 oder 12 Minuten stärken Sie mental ihre Immunabwehr und aktivieren ihre Selbstheilungskräfte für ein inneres Gleichgewicht in Ihrem Körper und somit für einen gesunden Alltag.

Titel in der Übersicht:

1. Einleitung;
2. Die 30 Minuten Übung - weibliche Stimme;
3. Die 30 Minuten Übung - männliche Stimme;
4. Die 12 Minuten Kurzanleitung - weibliche Stimme;
5. Die 12 Minuten Kurzanleitung - männliche Stimme;
6. 30 Minuten Klänge zur Selbstheilung;

Spielzeit 116 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-restaurate-gesundheit-selbstheilungskraefte-aktivieren.asp>



11 MINUTEN FREIHEIT - TIEFENENTSPANNUNG GANZ EINFACH!

Am Schiffsbug - Traumreise, autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Erscheint: 28.03.2014

Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken an den Bug eines großen Segelschiffes. Inhalieren Sie die frische Meeresluft und genießen Sie die unendliche Weite und Freiheit in der Natur.

Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu entschleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen.

SyncSouls entwickelte speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode. Sie werden in 3 Minuten langsam aus dem reellen Jetzt um Sie herum mit einer Imagination/Traumreise herausgeführt. Nach 3 Minuten sind Sie in einer tiefen Entspannung, weit weg vom Jetzt angekommen. Diese wirkt dann für 7 Minuten mit all ihren heilenden und stimulierenden Kräften. Bevor Sie eventuell einschlafen oder die Kontrolle über Ihr Bewusstsein verlieren (wie bei der Hypnose), werden Sie 1 Minute sanft wieder in das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Die Kombination von Phantasiereise mit autogenen Trainingselementen erleichtert vielen Menschen den Einstieg in die Welt der Entspannung. Vielleicht werden Sie dadurch neugierig, einmal ein klassisches Entspannungsverfahren wie das Autogene Training selbstständig zu erlernen. Oder Sie bleiben bei dieser Kombination von Phantasiereise mit formelhafter Unterstützung aus dem Autogenem Training und schaffen sich so eine Einstiegshilfe, um regelmäßig für Entspannung mit diesem Verfahren für sich in Ihrem Leben zu sorgen.

Bei "11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach" haben Sie die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

SyncSouls wünscht Ihnen nun mit seiner 11 Minuten Tiefen-Entspannung ganz einfach - die 3-7-1 Methode viel Spaß und Erfolg beim Einstieg in die Welt der Entspannung!

Spielzeit 36 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-11-minuten-freiheit-tiefenentspannung-ganz-einfach.asp>



RESTAURATE! SELBSTBEWUSSTSEIN

15 Minuten für ein neues Selbstwertgefühl und gegen Selbstzweifel

Erscheint: 21.03.2014

Entwickeln Sie neues Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein! Fühlen Sie sich oft unverstanden, nicht richtig wertgeschätzt oder schauen Sie manchmal schon neidisch auf den erfolgreichen Gegenüber?

Das ist alles nur in Ihrem Kopf. SyncSouls hat ein entspannendes Trainingsmodul entwickelt, um einen starken Glauben an sich selbst zu entwickeln - zurückzugewinnen, seine Stärken und Schwächen bewusst anzunehmen und somit Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Eine einleitende entspannende Atemübung führt Sie zur Ruhe und lässt Sie die darauffolgenden positiven und motivierenden Affirmationen vollkommen in sich aufnehmen. In der öfteren Anwendung werden sich diese Affirmationen setzen und durch die spezielle stimulierende Hintergrundmusik in Ihnen firmieren. Sie stärken nach und nach Ihr Selbstwertgefühl und werden zu neuem Selbstwertgefühl geführt.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Im Anschluss liegt eine Version ohne Sprache mit reiner Hintergrundmusik und wohltuenden Geräuschen vor, die Sie ganz einfach und unkompliziert in Ihrem Alltag begleiten kann.

Stärken Sie sich auf Ihrem Weg zu neuem Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

Spielzeit 49 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-restaurate-Selbstbewusstsein-gegen-selbstzweifel.asp>



SCHLAFEN IM FLUGZEUG UND AUF REISEN

**Mit Traumreise, Autosuggestion, Meeresrauschen und Entspannungsmusik
- Extra lange Spielzeit**

Erscheint: 24.01.2014

Sie wollen während des Fluges oder auf einer längeren Reise gemütlich einschlafen? Sie möchten in einen wohligen Schummer hinübergleiten? Dann setzen Sie Ihre Kopfhörer auf und starten Sie "Schlafen im Flugzeug und auf Reisen" - Sie werden fortgetragen an einen wunderschönen Palmenstrand und die spezielle Entspannungsmusik mit Naturgeräuschen lässt Sie nach und nach vollkommen entspannen und dahin schlummern.

Spielzeit: 2,5 Stunden.

SyncSouls hat diese Einschlafhilfe optimiert für das Einschlafen und ein gutes Schlafen mit Kopfhörern während einer Flugreise oder einer längeren Fahrt mit der Bahn, dem Bus oder als Beifahrer im Auto. Die Extra lange Spielzeit von 2,5 Stunden gewährt eine gleichbleibende akustische Stimmung und lässt Sie durch leichte Variationen der sanften Hintergrundmusik und der Naturgeräusche immer tiefer und ruhiger schlafen.

Es liegen 2 Versionen vor:

Die erste Version ist für Kopfhörer mit aktiver Geräuschunterdrückung (z.b. Bose) gemischt.

Die zweite Version ist für Standardkopfhörer mit mehr Außengeräuschanteil entwickelt: Hier ist die Stimme mehr eingebettet in die Entspannungsmusik und die Naturgeräusche. Ein etwas lauterer Mix sorgt so für mehr Atmosphäre und "verdrängt" Außengeräusche.

Diese Phantasiereise ans Meer mit Autosuggestion ist die Erweiterung unseres Bestsellers "Leichter Einschlafen mit Phantasiereise und Autosuggestion". Sie können diese Einschlafhilfe natürlich nicht nur im Flugzeug benutzen.

Spielzeit 255 min. | [Download](#)

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-schlafen-im-flugzeug-auf-reisen-fantasiereise-meer-autosuggestion.asp>



ENTSPANNT ABNEHMEN

Für einen gesunden, schlanken Körper! Tagesaffirmationen und Entspannungsübung zum Abnehmen

Erscheint: 24.01.2014

Abnehmen beginnt im Kopf. Diese mentalen Übungen werden Ihnen helfen in Ihren eigenen Abnehmprozess einzusteigen und begleiten Sie während Ihres Abnehmens. Verinnerlichen Sie entspannt wie gut es Ihnen tut, sich gesund zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen und sich mental zu stärken. Damit Sie sich wohl fühlen in einem gesunden und schlanken Körper.

Viele oft wechselnde Diäten bei Übergewicht sind nicht die Lösung bei einem bewussten, langsamen und professionell begleiteten Abnehmprozess. SyncSouls möchte diesen Vorgang begleiten mit gezielten Affirmationen, die den Prozess des Abnehmens starten und mental wohltuend unterstützen:

Jede der 3 folgenden Übungen ist ca 12 Minuten lang. Sie können diese somit entspannt in der Mittagspause, am Morgen oder am Abend anwenden. Eine tägliche Anwendung während Ihres Abnehmens ist optimal

1. Affirmationen zum Thema Ernährung beim Abnehmen für ein gutes Körpergefühl
2. Affirmationen zum Thema regelmäßige Bewegung beim Abnehmen für ein gutes Körpergefühl
3. Affirmationen zum Thema mentalen Stärkung beim Abnehmen für ein gutes Körpergefühl

Diese Tages-Affirmationen helfen Ihnen, sich immer wieder auf Ihr Ziel zu fokussieren, Gewicht zu reduzieren.

Außerdem sollte trotzdem bei diesem energiereichen Vorgang des Abnehmens für Entspannung gesorgt sein! So hat SyncSouls eine spezielle Entspannungsübung entwickelt, die das Abnehmen gezielt begleitet. Auf diesem Wege wird Abnehmen kein Stress, sondern bleibt weiterhin entspannt. Ganz einfach: mit der Hilfe von SyncSouls "Entspannt Abnehmen"!

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannt-abnehmen-schlank-gesunder-koerper.asp>



ABSCHIED UND NEUBEGINN

Bei Trennung bewusst Abschied nehmen: Anleitung zu einem Abschiedsritual, Abschiedsmeditation

Erscheint: 18.11.2013

Wie kann ich Abschied (von lieben Menschen, von ans Herz gewachsenen Dingen wie der scheidenden Heimat, einem Haus, einer umklammernden Erinnerung) im Leben so gestalten, dass ich wieder Kraft und Mut für einen Neubeginn schöpfe?

In diesem Sinne, einen heilsamen Abschiedsprozess im Leben sinnvoll zu gestalten, möchte SyncSouls seinen Hörern eine Möglichkeit bieten in Form einer Abschiedsmeditation und der Anleitung für ein Abschiedsritual einen Abschied sinnvoll zu begleiten und abzuschließen.

SyncSouls bietet mit Abschied und Neubeginn ein hilfreiches Modul, Abschied bewusst und geleitet durchzuführen, um einen Neubeginn für sein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und danach neue Energien frei zu setzen.

Dafür hoffen wir den Lesern mit der Abschiedsmeditation, einem Abschiedsritual mit Abschiedspapier (5 Punkte zu beantworten) , dass man allein, zu zweit oder in einer Gruppe (Familie) durchführen kann, eine Möglichkeit mit auf den Weg zu geben, sich wieder hoffnungsvoll der eigenen Zukunft mit neu entstehenden Kräften zuzuwenden.

Zu dem Hörbuch erhalten Sie ein PDF, welches u.A. das Abschiedspapier enthält.

von Franziska Diesmann, Torsten Abrolat

Spielzeit 29 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-abschied-und-neubeginn-ritual-meditation.asp>



BURNOUT HILFE AKUT - 5 UND 10 MINUTEN

in 5 / 10 Minuten bei akutem Stress zur Ruhe und Entspannung mit Autogenem Training

Erscheint: 18.11.2013

Die schnelle Selbsthilfe in akuten Stresssituationen: Kurz innehalten, loslassen lernen, wieder zu klaren Gedanken kommen

Burnout, "ausgebrannt" sein.

Das ist der Zustand der totalen Erschöpfung, der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung durch Stress oder beruflicher Überlastung.

Mit diesem Hörbuch "Burnout Hilfe akut" können Sie sich selbst effektiv in akuten Stresssituationen wieder zu Ruhe und Entspannung führen.

Durch Anwendung der wahlweise 5 oder 10 minütigen Entspannungen kommen Ihre Gedanken zur Ruhe, der Puls, der Herzschlag und die Atmung werden ruhiger und Sie finden zurück in eine innere Gelassenheit. Sie tanken neue Kraft und die ausgewählten Kurzformen aus dem Autogenen Training unterstützen Ihre positiven Gedanken, Ihre Konzentration und Ihre Ausgeglichenheit.

Sie können die 5 oder 10 Minuten Version wählen, abgestimmt auf Ihre Alltagssituation und haben die Wahl zwischen einer weiblichen oder männlichen Sprecherstimme.

Nehmen Sie "Burnout Hilfe akut" mit hinein in Ihren Alltag, um sich vor Überlastungssituationen und Stress zu schützen und bauen Sie sich bewusst kurze Inseln der Ruhe in Ihr Alltagsleben ein.

Der Burnout Zustand ist natürlich nicht ausschließlich mit entspannungsfördernden Maßnahmen zu heilen. Psychotherapeutische Begleitung ist heutzutage ein wesentlicher und erfolgreicher Behandlungsansatz bei Burnout. Gleichzeitig ist jedoch das Erlernen und regelmäßige Anwenden eines Entspannungsverfahrens eine sehr wichtige Prophylaxe bei Burnout und ein weiterer elementarer Baustein in der Behandlung des Burnout-Syndroms.

Spielzeit 48 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-burnout-hilfe-akut-5-10-minuten-ruhe-bei-akutem-stress.asp>



ENTSPANNUNG "WEIHNACHTEN"

Traumhafte Winter-Phantasiereisen mit Autosuggestion - Zum Weihnachtsmarkt, Durch die Winterlandschaft, An der See

Erscheint: 15.11.2013

Entspannen und regenerieren Sie in der Weihnachtszeit. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und gehen Sie auf Ihre eigene Phantasiereise durch die Winterlandschaft, zum Weihnachtsmarkt, durch den winterlichen Park oder an die ruhige Ostsee.

Die Weihnachtszeit löst in uns Gedanken wie Freude, Heimatgefühle, Stille, Besinnung und an wunderschöne Winterlandschaften aus. Die Konzentration auf unsere eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasiereisen kann unser emotionales und geistiges Gleichgewicht im Alltag stabilisieren. Diese winterlichen Imaginationen fördern eine heilsame Kraft in uns.

SyncSouls hat zur Festzeit Entspannung "Weihnachten" entwickelt. Dieses sind 4 wohlkomponierte und erprobte Phantasiereisen an wunderschöne Orte in der Winterzeit, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings. Durch die ruhige, klare Stimme (2 Stimmen wählbar) und die räumlichen, sanften Klänge gelangen Sie schnell in eine tiefe Entspannung.

Gehen Sie so oft und wann Sie wollen auf Ihre eigene Winter-Reise, die Ihnen Abwechslung, Entspannung und neue Kraft schenkt:

1. Spaziergang durch den winterlichen Park;
2. Mein Ausflug mit dem Pferdeschlitten zu einem märchenhaften Weihnachtsmarkt;
3. Winterentspannung an der Ostsee;
4. Einen schönen Wintertag genießen;

Im Anschluss dieser Phantasiereisen gibt es "Gedanken am Kamin: Winterliche Zauberkraft" und für eine winterliche und weihnachtliche Atmosphäre knackt zum Schluss ein Kaminfeuer untermalt mit leisen Kirchenglocken.

Genießen Sie entspannt die schönen Bilder, Worte und Klänge dieses Albums Entspannung "Weihnachten" von SyncSouls, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings!

Wir wünschen eine entspannte und regenerierende Weihnachtszeit.

Spielzeit 133 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-weihnachten-traumhafte-winter-phantasiereisen.asp>



RENDEZVOUS UNTER WASSER

DVD Entspannen in einer anderen Welt - im Meer deiner Träume

Erscheint: 21.10.2013

Ein Rendezvous unter Wasser mit Lebewesen von der "anderen Seite" dieses Planetens

Eine Reise in die Unterwasserwelt auf eine andere Art. Ohne viele Worte, ohne viel Drumherum. Es werden die traumhaften Reviere und das faszinierende Leben einzelner Unterwasser Tiere gezeigt. Durch die hochqualitative HD Aufnahmen ist der Betrachter den wunderschönen Lebewesen ganz nah. Zu jedem einzelnen Wesen baut sich nach und nach eine eigene Beziehung auf. Neugier, Respekt, Ruhe, Faszination wechseln sich stetig ab.

Reviere:

Indischer Ozean:

- Nord Ari Atoll

Rotes Meer:

- Ras Mohammed
- Sharm el Sheikh
- Marsa Alam
- El Quesier
- St. Johns Riff

Der Soundtrack ist passend zur Anmut und Bewegung des jeweiligen Unter Wasser Wesens komponiert. Er ist durchgehend angenehm anzuhören, wirkt entspannend und regt die Phantasie an.

Rendezvous unter Wasser ist konzipiert für den Einsatz in einer Praxis, im Warteraum oder als "Screensaver" zu Hause, zum Entspannen und als ein neues "Fenster".

Titel auf dieser DVD:

1. Revier der Unterwasser-Schildkröte
2. Flug mit den Mantas
3. Tanz der Nacktschnecke
4. Begegnung mit den Clownfischen
5. Atmen der Rochen
6. Am Riff schweben
7. Glasfisch Orchester
8. Muränen Wächter

Spielzeit 145 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-DVD-rendezvous-unter-Wasser-im-meer-deiner-traueme.asp>



POWER-NAPPING - 10 MINUTEN / 20 MINUTEN

mit erholsamem Tagschlaf (Powernap) zu mehr Energie, Konzentration und Reaktionsfähigkeit

Erscheint: 18.10.2013

Mit dem Powernap können Sie sich schnell verbrauchte Energie während des Tages zurückholen. Diese Art der Schnellentspannung wird in vielen Unternehmen weltweit unterstützt z.B. mit entsprechenden Räumlichkeiten. Sie können den Powernap aber auch an jedem Ort durchführen. In Japan nutzen Geschäftsleute z.B. die U-Bahnfahrt gerne für einen intensiven Powernap.

Das Wichtige oder der Trick des Tagschlafes - auch als Mittagsschlaf, Dösen, Nickerchen bekannt - ist es, dass er vor Eintritt in den Tiefschlaf endet. Das Großhirn regeneriert in dieser Phase und Sie vermeiden Schlaftrunkenheit durch das kontrollierte Aufwachen vor dem SWS - Slow Wave Sleep (also dem Tiefschlaf). Nach Meinung von Schlafforschern erhöht sich die Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit durch einen kurzen Tagschlaf.

Mit diesem Hörbuch können Sie Ihren Powernap üben und durchführen. Es liegen 2 Versionen vor. Zum Einstieg können Sie die 10 Minuten Version nutzen, um in den Kurzschlaf zu finden und vor dem Tiefschlaf wieder zu erwachen. Gerade die Rückholung und das Fühlen des richtigen Moments des Aufwachen ist ein Trainingsprozess.

Haben Sie ein Gefühl dafür bekommen und finden schon recht schnell in den Tagschlaf oder Sie haben ein wenig mehr Zeit, nutzen Sie die 20 Minuten Version.

Wie Mediziner herausfanden, steigert ein paar Minuten erholsamer Schlaf am Tag nicht nur die Leistungsfähigkeit und Konzentration, sondern senkt beispielsweise auch das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden! So hat wurde in einer griechischen Studie mit 23.500 Probanden festgestellt, dass der Mittagsschlaf das Herzinfarkttrisiko um 37 Prozent senkt.

Nutzen Sie also das von SyncSouls entwickelte Powernapping für Ihren Tagesablauf und gestalten Sie dadurch Ihre Tage mit mehr frischer Energie und neuer Leistungsfähigkeit.

Spielzeit 94 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-power-napping-mit-tagschlaf-powernap-zu-mehr-energie.asp>



EINFACH EINSCHLAFEN MIT DEN FARBEN DES REGENBOGEN - HILFE GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN

Mit Phantasiereise, Affirmationen und Elementen des autogenen Trainings in einen tiefen Schlaf

Erscheint: 04.10.2013

SyncSouls hat die Einschlafhilfe "Einfach Einschlafen mit den Farben des Regenbogens" entwickelt, die bewusst die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und gezielt Techniken aus bekannten Tiefenentspannungsverfahren verwendet, damit Sie "einfach einschlafen" können.

Sie sehen in Ihrer Phantasie vor dem Einschlafen einen wunderschönen Regenbogen über einer herrlichen Landschaft erstrahlen und Sie lassen seine Farben wohltuend wirken. Körper und Geist kommen dadurch vor dem Einschlafen zur Ruhe. Sie gleiten mit der beruhigenden Stimme, den Texten und der wunderschön sphärischen Musik in einen wohltuenden Schlaf hinüber.

Dieses Hörbuch ist Bestandteil der von SyncSouls entwickelten Reihe "Einfach Einschlafen". Alle Hörbücher dieser Reihe werden alternativ mit der Stimme von Torsten Abrolat und Franziska Diesmann gesprochen. So hat der Hörer die Auswahl zwischen männlich und weiblich anleitenden Stimme.

Spielzeit 31 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-einfach-einschlafen-mit-den-farben-des-regenbogen.asp>



CHILL MAL MAMA! ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG FÜR DIE MUTTER VON HEUTE

Mit Musik, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Erscheint: 27.09.2013

"Mama, reg Dich ab!", "Oh Mama, lass mich doch einfach mal!", "Ich will das nicht!" oder "Wo ist dein Problem?". Jede Mutter kennt solche Aussagen seines Kindes und Teenagers nur zu gut. Man möchte manchmal an die Decke gehen. Kinder im Trotzalter und auch später wieder in der Pubertät, sind oft in einer Phase voller Widerstand gegen die Eltern und wollen Ihren Willen durchsetzen. Hier ist Ruhe und Besonnenheit gefragt, die man oft nicht hat, und nicht weiß, wie man sie zurückbekommt. Viele Mütter von heute müssen darüber hinaus Arbeit, Kinder und Familie unter einen Hut bekommen und finden schwer zur Ruhe.

"Chill mal Mama!" von SyncSouls sind Entspannungsübungen mit speziellen abgestimmten Texten nach dem Prinzip des Autogenen Trainings und der selbststärkenden Autosuggestion für die Mama und das Kind. Darin können Sie neu auftanken, wieder frische Energie und Kraft tanken in stressigen Situationen und für Ihren Familienalltag. Die Naturgeräusche und beruhigenden Klänge unterstützen den Regenerationsprozess und sind total "gechilled".

Im zweiten teil dieses Hörbuches gibt es Musik: Mit dem Titel-Song "Chill Mal Mama!" können Sie und Ihr Teenager mitsingen, lachen oder einfach schmunzelnd zustimmen. Tanzen Sie Ihren Frust und Ihre Wut in der "Wut in Freude Polka" heraus! Zum Schluss gibt es Entspannungsmusik für Ihr Yoga oder einfach zum Entspannen.

Der Inhalt in der Übersicht:

1. Einleitung; (01:55 min.)
2. Die Schnell-Entspannung in Stresssituationen für die Mutter; (05:25 min.)
3. Gemeinsame Schnell Entspannung für Mutter und Kind; (04:46 min.)
4. Selbststärkung für Mamis - mit Autogenem Training und Autosuggestion; (13:13 min.)
5. Auszeit am Meer: eine kurze Auszeit - frische Meeresluft inhalieren; (03:54 min.)
6. "Zwei Sternenkinder auf der Suche nach der Erde" - eine schöne Entspannungsgeschichte für Mutter und Kind; (14:36 min.)
-
7. Der Titelsong zum Hörbuch: "Chill Mal Mama!" - mit Selin; (04:17 min.)
8. Der Titelsong zum Hörbuch: "Chill Mal Mama!" - mit dem angry kid; (04:17 min.)
9. Die Wut in Freude Polka - Ein Tanz für die gute Laune; (04:36 min.)
10. Entspannungsmusik ZEN Sounds (auch zum Yoga geeignet); (04:07 min.)
11. Entspannungsmusik Deep in tibet Meditation (auch zum Yoga geeignet); (09:55 min.)

Wir wünschen nun allen Mamis chillige, entspannende und stärkende Minuten für Ihren Alltag mit "Chill mal Mama!" von SyncSouls.

Spielzeit 71 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-chill-mal-mama-entspannung-fuer-die-mutter-von-heute.asp>



EINFACH EINSCHLAFEN "MEIN EIGENER SCHÖNER ORT" - HILFE GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN

Mit Phantasiereise, Affirmationen und Elementen des autogenen Trainings in einen tiefen Schlaf

Erscheint: 24.09.2013

SyncSouls hat die Einschlafhilfe "Einfach Einschlafen - Mein eigener schöner Ort" entwickelt, die bewusst die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und gezielt Techniken aus bekannten Tiefenentspannungsverfahren verwendet, damit Sie "einfach einschlafen" können. Begeben Sie sich in Ihrer Phantasie vor dem Einschlafen an einen schönen Ort, lassen Sie diesen wirken. Körper und Geist kommen dadurch vor dem Einschlafen zur Ruhe. Sie gleiten mit der beruhigenden Stimme, den Texten und der wunderschön sphärischen Musik in einen wohltuenden Schlaf hinüber.

Dieses Hörbuch ist Bestandteil der von SyncSouls entwickelten Reihe "Einfach Einschlafen". Alle Hörbücher dieser Reihe werden alternativ mit der Stimme von Torsten Abrolat und Franziska Diesmann gesprochen. So hat der Hörer die Auswahl zwischen männlich und weiblich anleitenden Stimme.

Spielzeit 22 min. | [Download](#)

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-einfach-einschlafen-mein-eigener-schoener-ort-hilfe-schlafstoerungen.asp>



EINFACH EINSCHLAFEN MIT EINER SCHÖNEN ERINNERUNG - HILFE GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN

Mit Phantasiereise, Affirmationen und Elementen des autogenen Trainings in einen tiefen Schlaf

Erscheint: 19.09.2013

SyncSouls hat die Einschlafhilfe "Einschlafen mit einer schönen Erinnerung" entwickelt, die bewusst die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und gezielt Techniken aus bekannten Tiefenentspannungsverfahren verwendet, damit Sie "einfach einschlafen" können.

Nehmen Sie eine angenehme Erinnerung mit in den Schlaf, lassen Sie diese wirken. Körper und Geist kommen dadurch vor dem Einschlafen zur Ruhe. Sie gleiten mit der beruhigenden Stimme, den Texten und der wunderschön sphärischen Musik und den beruhigenden Naturgeräuschen in einen wohltuenden Schlaf hinüber.

Dieses Hörbuch ist der Start der von SyncSouls entwickelten Reihe "Einfach Einschlafen". Es werden weitere Einschlafhilfen folgen, z.B. "Einschlafen an einem schönen Ort" oder "die Farben des Regenbogens wirken lassen". Alle Hörbücher werden in 2 Ausgaben alternativ mit der Stimme von Torsten Abrolat und Franziska Diesmann gesprochen. So hat der Hörer die Auswahl zwischen männlich und weiblich anleitenden Stimme.

Spielzeit 30 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-einfach-einschlafen-mit-einer-schoenen-erinnerung-gesund-schlafen.asp>



WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST - ZWEI ENTSPANNUNGSEINHEITEN ZUM WOHLFÜHLEN UND RELAXEN

Gut einsetzbar an einem Wellnesstag, nach einer Saunasitzung, oder nach einem Workout

Erscheint: 13.09.2013

Syncsouls hat für den Bereich Wellness zwei wunderschöne Wohlfühl-Titel entwickelt mit Bestandteilen aus regenerierender Entspannungsmusik, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung.

Entspannen Sie zu harmonische Klängen mit Chillout Elementen, relaxen Sie zu Naturgeräuschen. Begleitet werden diese Wellness-Sounds von zwei Phantasiereisen zu je ca 25 Minuten:

1. Reise ans Meer - mit Elementen der Tiefenentspannung aus dem Autogenem Training;
2. Spaziergang durch den Wald zur Blumenwiese - mit Elementen der Tiefenentspannung aus der Progressiven Muskelentspannung;

Sie führen zu einem wohligen Zustand tiefer Entspannung für Körper und Geist.

Relaxen Sie mit diesen Sounds z.B. im Ruheraum nach einer Saunasitzung, an einem Wellnesstag, nach einem Workout, in der Pause auf der Arbeit oder genießen Sie diesen Wellness Sound entspannt zu Hause.

„Wellness für Körper und Geist“ von SyncSouls hilft Ihnen, bei Ihrem Wellness-Erlebnis noch besser zu entspannen.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Desweiteren liegen die Wellness Sounds ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Versionen vor.

Spielzeit 162 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-wellnes-fuer-koerper-und-geist-entspannungseinheiten-relax-sauna-massage.asp>



MUSIK FÜR GESUNDES SCHLAFEN

leichter einschlafen, besser durchschlafen, Deep Sleep

Erscheint: 12.09.2013

Sie können schlecht einschlafen? Haben Schlafstörungen? Kommen schwer zur Ruhe? Oder finden keinen Weg in den Schlaf?

SyncSouls hat aus seinem Musikkatalog "Musik für gesundes Schlafen" für die Nacht entwickelt: Sanfte Klänge, Naturgeräusche und Melodien wechseln sich stetig ab und begleiten Sie in einen tiefen Schlaf.

Aus insgesamt 9 Titeln können Sie Ihre persönliche Einschlafhilfe auswählen oder das komplette Album abspielen lassen. Machen Sie es sich bequem und schlafen Sie richtig ein.

Spielzeit 136 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-musik-fuer-gesundes-schlafen-einschlafen-deep-sleep.asp>



ANGST, WUT, SCHMERZ, TRAUER LOSLASSEN LERNEN

Loslassen von schweren Gedanken

Erscheint: 20.06.2013

Loslassen lernen ist ein heilender Prozess im Leben. Wie oft möchten wir nicht gerne vor allem quälende Gefühle los lassen und bewältigen?

Gefühle von Wut, Angst, Schmerz, Trauer und schwere Gedanken können in den von SyncSouls entwickelten Achtsamkeitsübungen, verbunden mit einer bestimmten Atemübungen und einer dazu passenden autosuggestiven Affirmationen, leichter los gelassen werden.

Diese Technik ist ein unterstützendes Modul, um schwere Gefühlszustände besser bearbeiten und los lassen zu können, damit wieder neue Lebensenergie, Lebensmut und Kraft fließen kann. In schwierigen Lebenssituationen oder Lebenskrisen sind diese Übungen unterstützend anwendbar und auch, wenn diese Gefühlsthemen dauerhaft ein Leben belasten. Ein hilfreiches Modul zur Entlastung und Selbststärkung, um wieder konstruktiv und mit neuen Erkenntnissen und Kräften den Alltag gestalten zu können!

Die Einheiten im Überblick:

1. Einleitung
2. Übung: Loslassen von Angst
3. Übung: Loslassen von Wut
4. Übung: Loslassen von Schmerz
5. Übung: Loslassen von Trauer
6. Übung: Loslassen von schweren Gedanken

Spielzeit 42 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-angst-wut-schmerz-trauer-loslassen-lernen.asp>



LEBEN! ENDLICH!

Hole Dir Deine Lebensqualität zurück - durch Achtsamkeit

Erscheint: 15.05.2013

Positive Entwicklung der Work-life-Balance durch ein besseres Körpergefühl, Genuss, Freude, Besinnung in Alltagskonflikten.

Endlich leben - Wer möchte das nicht? Doch was hindert uns manchmal daran und wie können wir uns wieder selbst motivieren, Leben lebens- und liebenswert zu gestalten?

SyncSouls hat vier Lebensthemen, die das Leben ausmachen und die wir bewusst mit gestalten können, aufgegriffen und dazu Achtsamkeitsübungen geschaffen, die selbstmotivierend wirken und ebenso Tiefenentspannung und Gelassenheit zum Ziel haben. Mit den Themen: Krise und Konflikt im Alltagsleben bewältigen, gesundes Körpergefühl, Freude und Genuss erleben und leben sind Themen angesprochen, die das Leben liebenswert und erfüllter machen. Selbststärkung und Selbstheilungskräfte werden durch diese Übungen angeregt, alles unter dem Motto: Leben! Endlich! Da Leben eben irgendwann endlich ist, sollte es doch jeder Zeit möglich sein, aufzubrechen, um Leben sinnhaft und bewusst zu gestalten, oder?

Die Einheiten im Überblick:

1. Leben Endlich- Achtsamkeit mit meinem Körper für ein besseres Körpergefühl
2. Leben Endlich - Achtsamkeitsübungen und Entspannung in Alltagskonflikten
3. Freude am Leben - Achtsam der Freude des Lebens begegnen
4. Genuss am Leben - das Leben genießen

Viel Spaß nun mit der Motivations- und Achtsamkeitshilfe "Leben! Endlich!" von SyncSouls, um wieder voll im Leben zu stehen und aus diesem schöpfen zu können!

Spielzeit 44 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-leben-endlich-lebensqualitaet-durch-achtsamkeit.asp>



AUTOGENES TRAINING 2

Fortgeschrittene Übungen der konzentrativen Selbstentspannung

Erscheint: 19.04.2013

Syncsouls hat ein systematisches Aufbautraining zusammengestellt, mit dem Sie das Autogene Training stufenweise trainieren. In diesem Hörbuch werden das Organ Herz, der Körperbereich Bauch angesprochen und die angenehme Stirnkühle.

Es ist die sogenannte Oberstufe, die auf der Grundstufe des Autogenen Trainings basiert, in der die Schwerpunkte Entspannung, Atmung, Schwere und Wärme trainiert wurden und nun darauf aufgebaut werden kann. Auch hier ist die Herangehensweise wieder Schritt für Schritt wichtig, so dass sie dann später effektiv die Kurzformel anwenden können. Nehmen Sie sich Zeit beim Erlernen der Übungen und versuchen sie, die jeweiligen Übungsteile jeden Tag einmal anzuwenden, bis sie das Gefühl haben, diesen Übungsabschnitt zu beherrschen und die Formeln verinnerlicht zu haben. Dabei ist eines ganz wichtig: Geduld mit sich zu haben, denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Das Autogene Training (oder auch konzentrativen Selbstentspannung) ist ein weltweit anerkanntes Entspannungsverfahren, Die Methode wurde in den 20iger Jahren des 20. Jahrhunderts vom Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Wie bei letztendlich allen Entspannungsverfahren lässt sich auch das Autogene Training auf zwei wesentliche Grundprinzipien zurückführen:

Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und verbessert. Außerdem werden suggestive Verfahren werden dafür genutzt, um z.B. eine entspanntere Muskulatur herbei zu führen und diese schneller und intensiver zu spüren. Mit dem eigenen Bewusstsein, also mit den eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften kann man seine körperliche und seelische Entspannung hervorrufen. Man ist also in der Lage, mit autosuggestiven (sich selbst beeinflussenden) Formeln, seinen Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen.

Dieses Verfahren der Autosuggestion ist nicht mit Hypnose zu verwechseln, man ist bei vollem Bewusstsein und kann seine Gedanken selbst steuern und sich bewusst eine Tiefenentspannung herbeiführen.

Die Wirksamkeit des Autogenen Trainings zur Tiefenentspannung, Stressbewältigung und auch beispielsweise bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen hat sich in vielen Studien bestätigt. Außerdem sind auch angstmindernde und stimmungsverbessernde Wirkungen festgestellt worden.

Autogenes Training wird vor allem präventiv zur Gesundheitsförderung eingesetzt aber auch in der Begleitung bei psychotherapeutischer Behandlung.

In folgenden Anwendungsbereichen wird Autogenes Training als Entspannungsverfahren effektiv genutzt:

Bei Durchblutungsstörungen, Magen- Darm- Erkrankungen, Schlafstörungen, Schmerzeduktion und Linderung, depressiven Verstimmungen, Herz- Kreislauferkrankungen (Hypertonie, Tinnitus, koronare Herzkrankheit), Asthma, Angststörungen
Syncsouls wünscht Ihnen nun mit seinem Übungsprogramm viel Spaß und Erfolg beim Erlernen des Autogenen Trainings der Oberstufe!

Spielzeit 143 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-autogenes-training-2-fortgeschrittene.asp>



MEIN WEG IN DEN SCHLAF

Einschlafhilfe nach ZEN mit meditativer Geschichte

Erscheint: 19.04.2013

Zen bedeutet frei übersetzt "Zustand meditativer Versenkung" und in der neuen Einschlafhilfe von SyncSouls, wird mit Formeln der Autosuggestion (angelehnt an das Prinzip des Autogenen Trainings), ein Zustand von Ruhe, Gelassenheit und meditativer Versenkung herbeigeführt, die zum Ziel hat, den Tag los zu lassen und sich auf den Schlaf einzulassen. Hierbei wird der Focus auf das Loslassen des Tages mit seinen Erlebnissen und Gedanken gelegt.

SyncSouls hat "Mein Weg in den Schlaf" für ein sanftes Vorbereiten auf den Schlaf entwickelt: Diese Einschlafhilfe beginnt mit einer meditativen Geschichte über das Finden seines eigenen Rhythmus auf dem Weg in den Schlaf, erzählt vom alten Zen Meister und seinem Schüler.

Es folgt die Entspannungsübung mit Tiefenentspannungsformeln des ZEN als Überleitung in den Schlaf mit sanften und meditativen Klängen. Die Klänge und Naturgeräusche erklingen noch länger nach und führen Sie fernab von Ihrem Tagesgeschehen in Morpheus Arme.

Viel Spaß und Erfolg mit der neuen Einschlafhilfe auf Ihrem Weg in den Schlaf mit: "Mein Weg in den Schlaf" von SyncSouls.

Spielzeit 28 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-einschlafhilfe-zen-mein-weg-in-den-schlaf.asp>



AUTOGENES TRAINING 1

Aufbautraining für Einsteiger in die konzentrativen Selbstentspannung

Erscheint: 21.03.2013

SyncSouls hat ein systematisches Aufbautraining für Anfänger zusammengestellt, mit dem Sie das Autogene Training stufenweise und optimal erlernen. Ziel dieser Übungen ist es, dass Sie selbstständig in Alltagssituationen das Autogene Training anwenden und so effektiv mehr Ausgewogenheit und eine bessere Körperwahrnehmung erlangen.

Hierzu ist es wichtig, sich Schritt für Schritt diese ersten Übungen des Autogenen Trainings sanft anzueignen, damit man später in das fortgeschrittenen Stadium und die Kurzübungen und Formeln leicht hineinfindet.

Das Autogene Training (oder auch konzentrativen Selbstentspannung) ist ein weltweit anerkanntes Entspannungsverfahren. Die Methode wurde in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts vom Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Wie bei letztendlich allen Entspannungsverfahren lässt sich auch das Autogene Training auf zwei wesentliche Grundprinzipien zurückführen:

Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und verbessert. Außerdem werden suggestive Verfahren dafür genutzt, um z.B. eine entspanntere Muskulatur herbei zu führen und diese schneller und intensiver zu spüren. Mit dem eigenen Bewusstsein, also mit den eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften kann man seine körperliche und seelische Entspannung hervorrufen. Man ist also in der Lage, mit autosuggestiven (sich selbst beeinflussenden) Formeln, seinen Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen. Dieses Verfahren der Autosuggestion ist nicht mit Hypnose zu verwechseln, man ist bei vollem Bewusstsein und kann seine Gedanken selbst steuern und sich bewusst eine Tiefenentspannung herbeiführen. Die Wirksamkeit des Autogenen Trainings zur Tiefenentspannung, Stressbewältigung und auch beispielsweise bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen hat sich in vielen Studien bestätigt. Außerdem sind auch angstmindernde und stimmungsverbessernde Wirkungen festgestellt worden.

Autogenes Training wird vor allem präventiv zur Gesundheitsförderung eingesetzt aber auch in der Begleitung bei psychotherapeutischer Behandlung.

In folgenden Anwendungsbereichen wird Autogenes Training als Entspannungsverfahren effektiv genutzt:

Bei Durchblutungsstörungen, Magen- Darm- Erkrankungen, Schlafstörungen, Schmerzeduktion und Linderung, depressiven Verstimmungen, Herz- Kreislauferkrankungen (Hypertonie, Tinnitus, koronare Herzkrankheit), Asthma, Angststörungen.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

SyncSouls wünscht Ihnen nun mit seinem Übungsprogramm viel Spaß und Erfolg beim Erlernen des Autogenen Trainings

Spielzeit 145 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-autogenes-training-1-einsteiger.asp>



3 ERLEBNIS- UND ABENTEUERGESCHICHTEN FÜR KINDER

zu den Themen Mut, Freundschaft, Selbstwertgefühl

Erscheint: 14.02.2013

SyncSouls und Franziska Diesmann greifen immer wieder spielerisch Themen auf, die sich mit pädagogischen Inhalten für Kinder beschäftigen. So auch in diesen Erlebnis- und Abenteuer Geschichten für Kinder, in denen es um Themen wie Selbstwertgefühl, Selbstständigkeit, Abenteuerlust, Mut und Freundschaft geht. In den drei liebevoll erzählten Geschichten mit diesen Schwerpunkten, werden sowohl Kinder (für das Alter von 5 bis 12 Jahren besonders geeignet) und Eltern, als auch Lehrer Ihre große Freude haben!

Ob nun am Tage oder vor dem Einschlafen zu hören: das Schaf „Meckernich“, die kleine Piratin Pauline oder die beiden Freunde, der kleine Elefant Monti und der Löwenjunge Roba, erleben gemeinsam mit ihnen schöne, lehrreiche und lustige Abenteuer! Sie werden unvergessen sein im Herzen der Kinder. Nach jedem Titel erklingt ein instrumentales SyncSouls Schlaflied, welches das Erzählte in ganz besonderer Weise nachwirken lässt und das Kind liebevoll in seine eigene Phantasie- und Traumwelt führt.



Die Titel in der Übersicht:

1. Der kleine Löwe Roba und der junge Elefant Monti lernen das Fürchten - 13 min.
2. Schlaflied instrumental (Tanz der Sterne)
3. Die kleine Piratin Pauline und Ihre Freundin, die alte Riesenschildkröte - 16 min.
4. Schlaflied instrumental - (Wenn die Englein singen)
5. Wie das Schaf Meckernich seinen richtigen Namen fand - 21 min.
6. Schlaflied instrumental (Einschlaflied vom Himmel Schimmel)

Spielzeit 59 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-kinder-erlebnis-abenteuer-geschichten-tiere.asp>

NORDSEE ENTSPANNUNG

Eine musikalische Traumreise entlang der deutschen Nordseeküste

Erscheint: 12.02.2013

Entspannen Sie zu Meeresrauschen, sanften Piano Klängen, wunderschönen Melodien und beruhigenden Klängen.

In "Nordsee Entspannung" nimmt Sie Torsten Abrolat mit auf eine musikalische Reise an die deutsche Nordseeküste. Inspiriert vom Wellenspiel, den Dünen, der frischen Luft entstand ein Album, das die Friesische Reinheit widerspiegelt.

Piano und Meer sind 2 Gefährten, die sich auf dem Deich treffen, auf den Südfriesischen und Nordfriesischen Inseln zusammenkommen, oder einfach nur in der Morgenstunde zusammen erklingen.

Dieses Album ist der perfekte Begleiter zu einem relaxten Abend und eine Erinnerung an schöne Zeiten an der Nordsee.

Spielzeit 144 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-nordsee-entspannung-meeresrauschen-piano-musik.asp>



FLUGANGST BEWÄLTIGEN

4 Übungen vor und während des Fluges - Ruhe & Entspannung

Erscheint: 07.02.2013

Auf diesem Hörbuch "Flugangst bewältigen - 4 Übungen vor und während des Fluges - Ruhe & Entspannung" befinden sich vier verschiedene Einheiten, die man individuell nutzen kann. Eine Einstimmung vor dem Flug, die nach Grundlagen des Autogenen Trainings den Fokus auf das Finden von Ruhe und Entspannung setzt mit unterstützenden Atemübungen. Aber auch während des Fluges kann man bei auftretenden Angstgefühlen diese Übung nutzen, wenn Sie für einen hilfreich war. Die drei anderen Einheiten setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Mit Hilfe von Imagination und Autosuggestion (die Vorstellung von einem schützenden Kreis von Licht oder seinem ganz persönlichen Entspannungsort) werden die Gedanken der Angst zum Thema Fliegen umgeleitet und man erlebt so seinen angeleiteten aber auch ganz eigenen Weg, die Angst zu kontrollieren und letztendlich los zu lassen. Also auf zum nächsten Flug und eine oder alle Einheiten gegen Flugangst von SyncSouls mit auf die Reise nehmen, regelmäßig bei jedem Flug anwenden und Fliegen wird für Sie wieder ein Stück Normalität werden, dass Sie auch ohne Angst erleben werden können.

Die Titel in der Übersicht:

1. Übung vor dem Flug: Atmung - 7 min.
2. Mein persönliches Entspannungsbild vor dem Starten - 10:30 min.
3. Übung während des Fluges: Im Kreis des Lichts mit seinen Unterstützern - 16 min.
4. Übung während des Fluges: Ich atme im schützenden Kreis des Lichts - 15 min.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Des weiteren liegen die Übungen ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Versionen vor.

Spielzeit 145 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-flugangst-bewaeltigen-uebungen-vor-und-beim-flug.asp>



LYRIK AM MEER

12 maritime Inspirationen mit Musik aus SyncSouls Ostsee Entspannung

Erscheint: 29.11.2012

Lassen Sie sich ein auf eine Zeit der schönen Gedanken, inspiriert durch Wanderungen am Meer, den maritimen Geräuschen und Stimmungen, der Weite des Meeres und der Schönheit der Natur.

In den 12 Inspirationen wie "Am Ufer im Sturm", "Mein Platz am Meer", "Schritte" beschreibt die Autorin in lyrischer Form Momente am Meer und setzt die jeweiligen Eindrücke in Beziehung zu wichtigen Themen unseres Leben. Mal nachdenklich, mal ironisch heiter geht es um Liebe, Verlust, Gewinn - Partnerschaft, Selbstfindung, Loslassen und Einlassen. Entspannung und Wohlbefinden verzaubern Sie an dem Ort, an dem sich so viele Menschen mit Ihrer Seele einfach zu Hause fühlen, dort auftanken und Ihr Leben immer wieder neu begreifen: am Meer! All das finden Sie in eindrucksvollen Worten in "Lyrik am Meer".

Eingebunden sind die 12 Texte von Franziska Diesmann in die Musik von Torsten Abrolat und Toni Cottura (ein erfolgreicher deutscher Musikproduzent). Aus dem Album "Baltic Moods - Ostsee Entspannung", sind die Musiktitel mit schöner Ostsee- Meeresatmosphäre hinterlegt. Jeder Titel ist sorgsam zum jeweiligen Text ausgesucht. Lassen Sie die Gedanken mit der Musik zusammenwirken, regenerieren, entspannen Sie und lassen sich inspirieren von diesem einzigartigen Zusammenspiel von Lyrik und Musik

Spielzeit 111 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-lyrik-am-meer-inspiration-musik.asp>



WEIHNACHTS-ENTSPANNUNG: DEM RUMMEL ENTKOMMEN, PERSÖNLICHE AUSZEITEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Meditationen, Geschichten, Entspannungsmusik, Schöne Gedanken

Erscheint: 23.11.2012

Die Weihnachtszeit ist oft eine hektische Zeit, in der man schwer zur Ruhe kommt. Jahresendgeschäft, Einkäufe, Planungen für das Fest und das nächste Jahr, Inventur und natürlich die Feiern - all das lässt kaum Raum zum Durchatmen.

Mit "Weihnachts-Entspannung" hat SyncSouls kleine, persönliche Entspannungs-Auszeiten entwickelt, mit denen Sie zwischendurch ganz in Ruhe und nur für sich entspannen können. Einen kleinen Fahrplan liefern wir Ihnen mit: Nehmen Sie beispielsweise eine 10 Minuten Auszeit in der hektischen Vorweihnachtszeit mit Autosuggestion und tanken Sie neue Energie.

Reisen Sie für 25 Minuten in die Karibik und entkommen Sie dem Rummel in einer inspirierenden Phantasiereise.

Beschenken Sie sich und Entspannen Sie während der Festtage mit Meditationen und genießen Sie die Zeit "zwischen den Jahren" mit Entspannungstechniken, wie der Progressiven Muskelentspannung. In einer wundervollen kleinen Weihnachtsgeschichte können Sie erfahren, dass auch die Engel Weihnachten manchmal streiken.

Alle Titel sind mit Naturgeräuschen und entspannender Musik unterlegt, die Sie weit weg aus Ihrem Alltag zieht und Ihnen so hilft, sich in Ihrer Mitte wieder zu finden.

Die Titel in der Übersicht:

- Dem Rummel entkommen: Auszeit in der Vorweihnachtszeit mit Autosuggestion;
- 4 schöne Gedanken vor dem Festtagen;
- Zu Weihnachten in die Karibik: eine Phantasiereise nach Jamaica;
- Vom Beschenkt sein, Schenken und Verschenken - Meditationstext zu Heilig Abend und an den Festtagen;
- Streik der Engel: Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte;
- Durchatmen und still werden mit Progressiver Muskelentspannung;
- Entspannungsmusik: Meeresrauschen und Klavier (2 Titel);
- Das neue Jahr beginnen mit der Traumreise "Angekommen am Wasserfall meines Lebens"

Die Entspannungseinheiten können Sie für sich selber, z.B. an einem stillen Ort über Kopfhörer, aber auch in einer Gruppe in der Familie oder mit Freunden genießen.

Alle Texte sind nach Prinzipien anerkannter Entspannungstechniken wie des autogenen Trainings oder der progressiven Muskelentspannung aufgebaut und beinhalten meditative Elemente und Klänge. Sie fokussieren den Hörer in dieser unruhigen Zeit wieder auf das Wesentliche, lassen ihn das gehende Jahr reflektieren, abschließen und das neue kraftvoll willkommen heißen.

Eine entspannte (Vor-) Weihnachtszeit wünscht Ihnen SyncSouls.

Spielzeit 255 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-weihnachts-entspannung-Auszeiten-zu-Weihnachten.asp>



ORTE DER ENTSPANNUNG - IN DIE TIEFENENTSPANNUNG MIT 5 PHANTASIEREISEN UND BERUHIGENDEN KLÄNGEN

Phantasiereisen an einzigartige Orte der Entspannung auf dieser Welt

Erscheint: 16.11.2012

Einfach mal für 20 Minuten raus aus dem Alltag und neue Kraft sammeln! Gehen Sie in einen heilenden Zustand der Tiefenentspannung und lassen Sie sich einfach entführen, vielleicht zu einem Frühstück auf einer Terrasse mit Blick auf's Meer, auf eine schöne Insel bei Mondschein oder in die Abendstimmung nach Ägypten am roten Meer...

In den 5 Phantasiereisen werden Sie in eine tiefe, erholsame Entspannung geführt, die Ihnen Kraft und neue Stabilität geben kann. Innere Unruhe, Stress, Erschöpfung oder Angst können so los gelassen werden, denn Sie befinden sich in den Phantasiereisen an einem sicheren Ort voller Schönheit und Geborgenheit.

Kommen Sie mit an einzigartige "Orte der Entspannung" auf dieser Welt! SyncSouls hat mit "Orte der Entspannung" 5 neue Phantasiereisen geschaffen, die Sie mit beruhigenden Klängen und schönen Beschreibungen an zauberhafte Orte bringt! Verreisen für eine Weile in Ihrer Phantasie und finden Sie dabei in eine tiefe Entspannung mit wohltuenden Klängen und Texten.



Die 5 Traumreisen in der Übersicht:

1. Ein Frühstück am Meer;
2. Mit den Grillen den Tag beschliessen (in Ägypten);
3. Angekommen am Wasserfall meines Lebens;
4. Vollmond über dem Meer auf Hawaii;
5. Fliegen durch den Gran Canyon;
6. Tipps zur Meditation und Entspannungstechniken (für Einsteiger)

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Des weiteren liegen die Phantasiereisen ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Versionen vor.

Viel Spaß wünscht Ihnen nun SyncSouls bei 5 neuen Phantasiereisen mit Tiefenentspannung!

Spielzeit 255 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-orte-der-entspannung-5-phantasiereisen-tiefenentspannung.asp>

POWER MEDITATION FÜR MANAGER UND MANAGERINNEN

12 Minuten neue Energie und Motivation durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Erscheint: 16.11.2012

Manager müssen jeden Tag Top Leistungen erbringen bei hoher Konzentration. Oft muss in großen Dimensionen gedacht und entschieden werden. Das kann besser funktionieren, wenn Körper, Geist und Seele mit Stress umgehen können, ergo Sie Ihre ganz persönlichen Strategien zur Stressbewältigung erlernen.

Eine Methode ist die, sich immer wieder kurze, stärkende Auszeiten zu suchen in Ihrem Arbeitsalltag. Finden Sie neue Energie für das Geschäftsleben durch die von SyncSouls speziell entwickelte "Power Meditation für Manager und Managerinnen", in der Sie durch kurze, effektive Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wieder zu neuer Kraft und zu sich selbst zurück finden.

Die Titel in diesem Hörbuch vor:

1. Die 12 Minuten Auszeit - für die tiefe und umfassende Regeneration - männliche Stimme;
2. Die 12 Minuten Auszeit - weibliche Stimme;
3. Die 12 Minuten Auszeit - reiner Klang und Neo Klassik;
4. Die 5 Minuten Auszeit - für das schnelle Auftanken zwischendurch - männliche Stimme;
5. Die 5 Minuten Auszeit - weibliche Stimme;
6. Die 5 Minuten Auszeit - reiner Klang und Neo Klassik;
7. Tipps für Einsteiger

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (für den Manager) und einer weiblichen (für die Managerin) anleitenden Stimme zu wählen. Inwieweit Sie dann letztendlich die weibliche oder männliche Stimmer nutzen, liegt natürlich ganz bei Ihnen!

Des weiteren liegen die Entspannungssübungen ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik, als abschließende Versionen vor.

Die SyncSouls Power-Meditationen sind Entspannungseinheiten, die sich zusammensetzen aus verschiedenen anerkannten Entspannungstechniken, wie z.B. der Meditation, der Autosuggestion, der Progressiven Muskelentspannung oder dem ZEN und einer jeweils speziell komponierten Musik und regenerationsfördernden Klängen. Sie geben Ihnen "Power", Energie und eine positive Haltung, um mit dem täglichen Stress im Alltags- und Berufsleben besser umgehen zu können.

Diese Power-Meditationen für Manager und Managerinnen sind mit stimulierender (neo-) klassischer Musik unterlegt, die besonders die Gehirnaktivitäten wie vernetztes und intuitives Denken und die geistige Aktivität allgemein anregt.

Spielzeit 58 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-power-meditation-manager-managerin.asp>



LEICHTER EINSCHLAFEN - PHANTASIEREISE ANS MEER MIT AUTOSUGGESTION

Einschlafhilfe

Erscheint: 01.10.2012

Sie finden keinen Weg in den Schlaf? Ihr Körper ist unruhig? Ihre Gedanken kreisen unentwegt nachdem Sie die Augen geschlossen haben?

Um leichter einschlafen zu können hat SyncSouls eine Selbsthilfe CD bei Schlafstörungen eine Kombination aus einer kleinen Phantasiereise, einem Entspannungsbild in Kombination mit einer bewährten Entspannungsmethode, der Autosuggestion, entwickelt. Dieses kann Ihnen helfen, gedanklich und körperlich vor dem Einschlafen Ruhe zu finden und sanft in den Schlaf hinüber zu gleiten.

Schöne, entspannende Bilder sind kombiniert mit effektiven, erprobten Entspannungsverfahren:

Sie erhalten eine Phantasiereise mit Autosuggestion im Anschluss, die Sie in eine tiefe Entspannung versetzt und Sie in den Schlaf hinübergleiten lässt.

Der Klang des Meeres wird kombiniert mit einer sanften; wohlklingenden und eingängigen Entspannungsmusik. Die feine Abstimmung von Wort, Musik und Naturgeräuschen verstärkt die beruhigende Wirkung auf Ihren Geist und Körper. Das Meer und die Musik erklingen nach der Entspannungsübung lange weiter, halten Sie in Ihrem persönlichen Entspannungszustand und lassen Sie, wenn Sie nicht schon in Morpheus Armen ruhen, sanft und schwerelos einschlafen.

Spielzeit 37 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-leichter-einschlafen-mit-phantasiereise-und-autosuggestion.asp>



LEICHTER EINSCHLAFEN - PHANTASIEREISE ANS MEER MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG

Einschlafhilfe

Erscheint: 01.10.2012

Sie finden keinen Weg in den Schlaf? Ihr Körper ist unruhig? Ihre Gedanken kreisen unentwegt nachdem Sie die Augen geschlossen haben?

Um leichter einschlafen zu können hat SyncSouls eine Kombination aus einer kleinen Phantasiereise, einem Entspannungsbild in Kombination mit einer bewährten Entspannungsmethode, der Progressiven Muskelentspannung, entwickelt. Dieses kann Ihnen helfen, gedanklich und körperlich vor dem Einschlafen Ruhe zu finden und sanft in den Schlaf hinüber zu gleiten.

Schöne, entspannende Bilder sind kombiniert mit effektiven, erprobten Entspannungsverfahren:

Sie erhalten eine Phantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung im Anschluss, die Sie in eine tiefe Entspannung versetzt und Sie in den Schlaf hinübergleiten lässt. Der Klang des Meeres wird kombiniert mit einer sanften, wohlklingenden und eingängigen Entspannungsmusik. Die feine Abstimmung von Wort, Musik und Naturgeräuschen verstärkt die beruhigende Wirkung auf Ihren Geist und Körper.

Das Meer und die Musik erklingen nach der Entspannungsübung lange weiter, halten Sie in Ihrem persönlichen Entspannungszustand und lassen Sie, wenn Sie nicht schon in Morpheus Armen ruhen, sanft und schwerelos einschlafen.

Spielzeit 39 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-leichter-einschlafen-mit-phantasiereise-und-progressiver-muskelentspannung.asp>



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON - PMR

Entspannung und Harmonie

Erscheint: 14.09.2012

Diese CD kann Ihnen Anleitung für die Selbstschulung sein, denn durch regelmäßiges Hören, werden Sie die Übungen verinnerlichen und Sie können Sie dann überall anwenden, ob im Bus, im Büro, morgens oder abends als festes Entspannungsritual, ganz individuell, so wie Sie es wünschen.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode und eine der effektivsten Entspannungstechniken weltweit. Sie lässt sich fast überall anwenden und man kann mit ihr gezielt und effektiv Stress zu jeder Zeit im Alltag abbauen.

Die Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR genannt ist ein Entspannungsverfahren, das von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1888-1983) entwickelt wurde. Er fand in seinen wissenschaftlichen Untersuchungen heraus, dass dieses Entspannungsverfahren heilsam ist für viele psychosomatische Erkrankungen und Stress reduziert.

PMR ist eine Entspannungsmethode, in der durch den Wechsel von willentlicher und bewusster An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des ganzen Körpers und des Geistes erreicht wird.

Die PMR ist ein hochwirksames Verfahren, das durch klinische Studien belegt wurde, anwendbar bei körperlicher und seelischer Unruhe und Erregung, bei Stress, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Kopfschmerzen, arterieller Hypertonie (Bluthochdruck), Muskelverspannungen, Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Magen- Darmstörungen und Schlafstörungen.

Auch bei Angststörungen wird PMR häufig begleitend in der Verhaltenstherapie eingesetzt.

Es ist natürlich immer sinnvoll, sich Zeit zu nehmen, um alle Übungen in Folge zu durchlaufen, so bekommen Sie einen ganzheitlich tiefenentspannten Körper. Sie können aber auch in angespannten, stressigen Situationen ein oder zwei Übungen aus dem Gesamtzyklus herausgreifen und einzeln für sich anwenden.

Daher hat SyncSouls 5 Versionen anzubieten, wobei jede der 5 Versionen eine in sich geschlossene Übung darstellt:

1. Körperregion: PMR - Hände und Arme
(z. B. gut anwendbar bei vermehrter Schreibtätigkeit)
2. Körperregion: PMR - Gesicht
(z.B. gut anwendbar bei Kopfschmerzen)
3. Körperregion: PMR - Kopf, Nacken und Schultern
(z.B. gut anwendbar bei langem Sitzen, Muskelhartspann in Schulter und Nacken)
4. Körperregion: PMR - Bauch, Gesäß und Beine
(z.B. gut anwendbar nach langem Sitzen oder Beschwerden im unteren Rücken und Bauchraum.)
5. PMR alle Körperregionen in einem Durchlauf

Nun wünscht Ihnen SyncSouls viel Freude beim Erlernen und genießen der PMR, der progressiven Muskelentspannung!

Spielzeit 80 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-progressive-muskelentspannung-entspannung-harmonie.asp>



HAPPY CHILD - WUNDERSCHÖNE UND FRISCHE KINDERLIEDER

zum Mitsingen und Mitmachen und ein lustiges Geräuscheraten
deutsch/englisch

Erscheint: 14.09.2012

Die SyncSouls Kinderlieder sind für Kinder ab 3 bis 10 Jahren sehr gut geeignet. Ob in der Kita zum Mitmachen und Mitsingen, in der Grundschule zum Einstimmen auf den Unterricht oder einfach zu Hause zum Zuhören und gemeinsamen Singen - diese Lieder sind in allen Bereichen wunderbar einsetzbar!

Über Tiere, Abenteuer, Zahlen, Bewegung geht es genauso wie über Freunde, die Uhr und das Streiten oder das Wetter. Auch der "Happy Birthday" Song ist für alle zum Mitsingen dabei. Die Texte sind spielerisch, munter und werden kindgerecht pädagogisch vermittelt. Die zauberhaft komponierten, eingängigen Melodien werden schnell zu melodischen "Ohrwürmern" und sind leicht mit zu singen. Die Harmonien wirken frisch, belebend und wohlklingend. Die Lieder wurden in einem Hamburger Kindergarten und in einer Grundschulklasse schon mit großem Erfolg eingesetzt. Happy Child umfasst 12 Titel.



Jeder Titel liegt einmal mit Stimme und einmal instrumental zum Mitsingen vor. Die Instrumentalversionen im 2. Teil lassen sich auch sehr gut als Hintergrundmusik einsetzen.

Bonus Programm: Lustiges Geräuscheraten, deutsch und englisch Im Anschluss an die Lieder folgt ein kleines Hörquiz: Lustiges Geräuscheraten. Es gilt, alle möglichen Geräusche zu erraten: Tiergeräusche, Alltagsgeräusche, Naturgeräusche, Instrumente, usw. (über 50 Geräusche!)

Im 2. Teil des Quiz wird ein Tiername vorgegeben und die Kinder werden aufgefordert, dieses Tier nachzumachen. Es folgt daraufhin das Originalgeräusch. Für den Einstieg in die englische Sprache liegt dieses Quiz auch auf Englisch vor. Eine kleine Anleitung liegt diesem Quiz bei.

Titel im Überblick

1. Das Abenteuerlied
2. Im Zoo
3. Streiten (tut mir immer weh)
4. Wenn ich mich bewegen will
5. Das Zahlenlied
6. Das Wetterlied
7. Eis Eis Eis
8. Tickelitack - Die Uhr
9. Das Freundelied - Freundin
10. Das Freundelied - Freund
11. Happy Birthday - original
12. Der kleine Nasenbär hat Schnupfen

Spielzeit 150 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-happy-child-kinderlieder-zum-mitsingen.asp>

ENTSPANNUNG FÜR ELTERN

Ruhe und mehr Ausgeglichenheit mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

Erscheint: 14.09.2012

Eltern sind in der modernen "Multitask" Gesellschaft von heute häufig im Stress. Auch Burnout ist für Eltern kein Fremdwort mehr. Und Ratgeber, sich "Zeitfenster" zu schaffen, den Familienalltag in Strukturen zu leiten, die organisiert und Halt gebend das Gerüst für den Alltag schaffen, gibt es zur Genüge, nur wird vieles davon dann nicht in die Praxis umgesetzt.

Familie und Erziehung lebendig und verantwortungsbewusst zu gestalten, ist jedoch eine große Chance, an sich und anderen zu lernen und zu wachsen, sich zu entwickeln, Freude zu geben und zu empfangen. Entspannte Eltern, die für sich und Ihre Bedürfnisse genauso sorgen gelernt haben, wie für die Ihrer Kinder und das in Waage und Gleichklang halten, schaffen definitiv mehr Freude und Lebensqualität für sich und andere im Familiensystem.

SyncSouls hat "Entspannung für Eltern" entwickelt. Dieses sind Entspannungseinheiten, die Ihnen helfen, Entspannungsrituale für Ihren Alltag einzuführen. Die extra zu diesem Thema entwickelten Texte unterstützen Sie beim Erlernen von Entspannungstechniken in der Familie.

Titel:

1. Entspannung für Eltern: Stufe 1 - Atmung (8 min.)
2. Entspannung für Eltern: Stufe 2 - Atmung, Stärkung der Gedanken (12 min.)
3. Entspannung für Eltern: Stufe 3 . Atmung, Stärkung der Gedanken und Autogenes Training (16 min.)
4. Entspannung für Eltern: Stufe 3 - Atmung, Stärkung der Gedanken und Progressive Muskelentspannung (16 min.)

Lassen Sie sich also ein auf ein Ritual der Ruhe und Entspannung, das Ihre Kraftreserven im Alltag auffüllt und Sie einen stillen Moment für sich erleben lässt. Räumen Sie Ihrem Entspannungsritual einen festen Platz in Ihrem Tages- oder Wochenablauf ein, so dass es für Sie ganz selbstverständlich wird.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen und einer weiblichen anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Spielzeit 114 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-fuer-eltern-ruhe-und-ausgeglichenheit.asp>



GUTE NACHT - EINSCHLAFHILFE FÜR DIE KLEINSTEN (0-3 JAHRE)

Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder

Erscheint: 14.09.2012

Schläft Ihr Baby schlecht ein? Macht Ihr Kind die Nacht zum Tag? Sie sind dann übermüdet, gereizt und auch schnell gestresst?

SyncSouls hat "Gute Nacht - Einschlafhilfe für die Kleinsten" entwickelt. Im ersten Teil erhalten Sie Tipps über abendliche Rituale, Einschlafgewohnheiten und Hinweise zum Einsatz der Titel dieser Einschlafhilfe.

Es folgen dann die Titel mit beruhigende Klänge und Melodien, die Sie für das zur Ruhe kommen Ihres Kindes über eine Stereo-Anlage oder einer Box mit Ihrem iPod/iPhone neben dem Kinderbettchen abspielen können.

Die Titel sind sorgsam nach verschiedenen Kriterien wie eingängige und wohlklingende Melodien, beruhigende Frequenzen, stetig wiederkehrende Klänge komponiert und arrangiert. Die Instrumente sind auf den „natürlichen Kammerton“ 432 Hz gestimmt.

Alle Titel sind mind. 5 Minuten lang und ihr Lautstärkepegel bleibt immer auf einem festen und damit beruhigenden Niveau. Stellen Sie den ausgewählten Titel auf Wiederholung und spielen Sie diesen als Begleitung für die gesamte Einschlafphase ihres Kindes ab.



Titel

1. Schlaf Kindlein Schlaf: Schlaflied mit der kleinen Spieluhr
2. Müde bin ich: Schlaflied mit der kleinen Spieluhr
3. Guten Abend Gute Nacht: Schlaflied mit der kleinen Spieluhr
4. Die kleine Spieluhr schläft ein: Schlaflied mit der kleinen Spieluhr
5. Unterwasser mit Musik (wie in Mamas Bauch, Blubbern mit Herzschlag Ruhe-Puls 55)
6. Unter Wasser pur (wie in Mamas Bauch, Blubbern mit Herzschlag Ruhe-Puls 55)
7. Klangschalen und Windglockenspiel
8. Windglockenspiel pur
9. Windglockenspiel und Vogelgezwitscher
10. Fön Geräusch - konstantes, warmes wohliges Rauschen
11. Meeresrauschen und Möwen
12. Bachrauschen und Windglockenspiel
13. Bachrauschen und Engelsgesang
14. Bachrauschen und Vogelgezwitscher pur

Spielzeit 150 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-gute-nacht-einschlafhilfe-fuer-babys-kleinkinder.asp>

POWER MEDITATION DER GROSSE TAG

Entspannung, Förderung der Konzentration und Besinnung auf eine große Aufgabe - ZEN, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung bei Prüfungsangst und Lampenfieber

Erscheint: 08.08.2012

Es steht mir bevor: Die Prüfung, die Präsentation, das wichtige Spiel, der entscheidende Termin. Ich habe alles dafür getan, mich mit all meinen Kräften darauf vorbereitet. Nun kommt es darauf an, meine Leistung und meine Strategie richtig abzurufen. Wie fokussiere und entspanne ich davor am effektivsten? Wie kann ich mich dafür innerlich sammeln und auf die mich fordernde Ereignisse im Alltagsleben vorbereiten?

SyncSouls hat "Power Meditation - der große Tag" entwickelt. Dieses ist eine einmalige Kombination aus Meditation nach Zen Methode und einer darauf folgenden Kurzentspannung gegen Lampenfieber und bei Prüfungsstress, die in zweifacher Ausführung vorliegt:

Eine Power-Meditation: nach ZEN Methode mit Übungen des Autogenen Trainings im Anschluss

eine Power-Meditation: nach ZEN Methode mit Übungen der Progressiven Muskelentspannung im Anschluss.

Beide Versionen liegen jeweils in einer Langform (ca. 15 Minuten) für die umfassende Entspannung und in einer Kurzform (3 Minuten) für das schnelle Aufladen kurz vor Ihrer Aufgabe vor.

Je nachdem, welches Verfahren Ihnen mehr liegt, können Sie diese Frequenzen nutzen, um für die entscheidenden Momente des Lebens gewappnet zu sein!

Meditation ist eine tiefe Versenkung in sich selbst. Ziel ist ein ganzheitlicher Entspannungszustand, der tief nach innen führt. Meditation beeinflusst unsere Hirnströme: während der Meditation sind vermehrt Alphawellen (typisch für einen wachen und entspannten Zustand) und Deltawellen (typisch für Schlaf) zu messen. Außerdem werden vermehrt Endorphine freigesetzt, die Glücksgefühle auslösen und die Schmerzempfindlichkeit senken. Der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich und die Atmung wird regelmäßig und tief. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind erprobte Entspannungstechniken, die einerseits das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen (Puls, Blutdruck und Herzaktivität kommen zur Ruhe) und andererseits die Psyche stärken (Verminderung von Stress und Angstgefühlen, Entwicklung von innerer Gelassenheit). Diese Kombination aus Meditation und Übung hilft Ihnen vor Ihrer großen Aufgabe all Ihre Kräfte, Besinnung und Klarheit zu sammeln und aufzuladen, um diese dann gezielt frei setzen zu können.

Sie können diese Power-Meditation auch während einer Vorbereitungsphase, der Lernphase oder im Alltag einsetzen, wenn Sie denken, dass Sie an Konzentration verlieren.

Spielzeit 55 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot-power-meditation-der_grosse_tag_pruefungsangst.asp



ENTSPANNUNG "BERGE"

Traumhafte Phantasiereisen und Autogenes Training - Aufstieg auf den Gipfel, Reichtum im Tal, Spaziergang zum Bergsee

Erscheint: 23.07.2012

Entspannen und regenerieren Sie in den Bergen. Die Berge mit ihren Gebirgszügen, Gipfeln, Tälern und Almen lösen in uns Gedanken- Imagination - wie Stille, Freude, Freiheit, Weitsicht sowie Ruhe und Geborgenheit aus. Diese Imagination fördert eine heilsame Kraft in uns. Die Konzentration auf unsere eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasiereisen kann unser emotionales und geistiges Gleichgewicht im Alltag stabilisieren.

SyncSouls hat Entspannung „Berge“ entwickelt. Dieses sind wohlkomponierte und erprobte Phantasiereisen (je ca 25 min.) an wunderschöne Orte in den Bergen, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings. Durch die ruhige, klare Stimme (2 Stimmen wählbar) und die räumlichen, sanften Klänge gelangen Sie schnell in eine tiefe Entspannung.

Die Verbindung von Autogenem Training und Phantasiereise unterstützt Ihr ganzheitliches Wohlbefinden und fördert/aktiviert besonders ihre

Selbstheilungskräfte. Ihre mentalen Ressourcen werden geweckt und das Eintauchen in Visionen und die schönen Bilder ihrer Phantasie ermöglicht ein besseres Abschalten in der Hektik des Alltages.

Gehen Sie so oft und wann Sie wollen auf Ihre eigene Reise, die Ihnen Abwechslung, Entspannung und neue Kraft schenkt:

Höhenluft und Freiheit genießen auf dem Gipfel

Reichtum mit der Füllhornmethode: hinter dem Berg ins Paradies eintreten

Durch Täler und über die Alm an einen glasklaren See

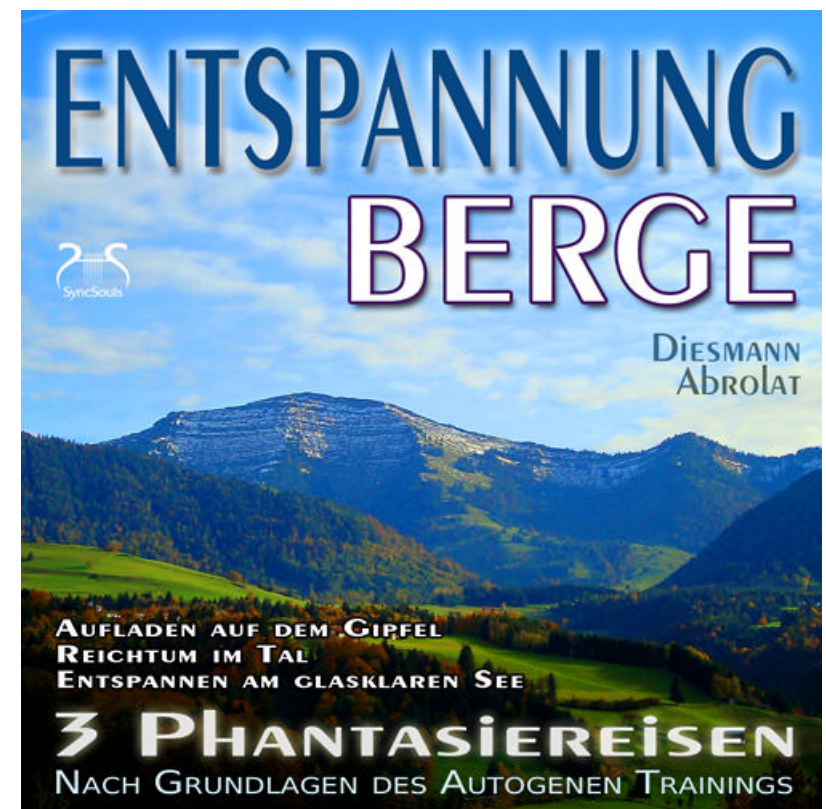
Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Desweiteren liegen die Phantasiereisen ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Versionen vor.

Genießen Sie entspannt die schönen Bilder, Worte und Klänge der Phantasiereisen von SyncSouls, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings!

Spielzeit 213 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-berge-3-phantasiereisen-autogenes-training.asp>



LEICHTER AUFWACHEN

Starthilfen gegen Müdigkeit nach dem Schlaf und den Morgenmuffel

Erscheint: 19.06.2012

Morgenmuffel aufgepasst! Sind Sie am Morgen müde, kommen schlecht aus dem Bett oder Sie sind oft morgens schlecht gelaunt?

Mit leichter Aufwachen von SyncSouls erhalten Sie einen "Wecker", der Sie sanft aus dem Schlaf in das Hier und Jetzt bringt und Sie entspannter und frischer in den Tag starten lässt.

Nutzen Sie diese 10 Minuten Hörsequenzen direkt nach dem Klingeln Ihres Weckers.

Sie können aus 4 verschiedenen „Weckrufen“ auswählen:

Sanft Aufwachen mitten in der Natur, Wald und Vögel

leichter Starten mit Meeresrauschen, Wellen und Frische

leichter in den Tag mit dem Morgenvogel und einem Lächeln

Den Tag starten an einem morgendlichen See und Energie sammeln

Der Prozess des Aufwachens ist oft entscheidend darüber, wie man in den Tag startet und oft kommt man so gar nicht in Schwung. Das hängt auch davon ab, in welcher Schlafphase man aus dem Schlaf geweckt wird. In der Regel werden alle Zyklen wie Tiefschlafphase, Leichtschlafphase, Traumphase in 90 Minuten durchlaufen. Am Besten wacht man in der Traum(REM) Phase auf, diese dauert mit zunehmender Schlaflänge bis zu eine Stunde. Also bei mehr als 6 Stunden Schlaf haben Sie eine gute Chance in dieser besten Phase aufzuwachen.

Mit "Leichter Aufwachen" wird der Prozess des Aufwachens in 10 Minuten nachgestellt. Lassen Sie sich von Klängen und Affirmationen aus dem Schlaf in den Wachzustand führen.

Nach den Erkenntnissen der Schlafforschung liegt der Ruhepuls am Morgen vor dem Aufwachen zwischen 50 und 100 Schlägen pro Minute. Das Hörbuch beginnt mit einer Vierteltaktzahl von 50 bpm. Der Rhythmus wird nach und nach bewegter und schneller.

Die Musik ist auf 432 hz gestimmt. Diese Stimmung unterstützt zusätzlich eine harmonische Aktivierung des Systems.

Die einsetzende Stimme holt Sie nach und nach mit stimulierenden Affirmationen aus dem Schlafzustand und bereitet Ihren Körper und Geist auf die Aufgaben des Tages vor.

Die Klänge bleiben Ihnen noch ca. 6 Minuten erhalten, nach der Aufforderung aufzustehen. Lassen Sie diese aktivierenden Sounds von "Leichter Aufwachen" während des Aufstehens weiter laufen, sie werden Ihnen gut tun.

Im zweiten Teil erhalten Sie die Starthilfen mit reinen Geräuschen und Klängen ohne Sprache.

Spielzeit 86 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-leichter-aufwachen-gegen-muedigkeit-nach-dem-schlaf.asp>



ENTSPANNUNG FÜR LEHRER

10 Minuten Pausenentspannung gegen Stress - runter kommen, aufladen

Erscheint: 01.06.2012

Lehrer gehören in dieser Zeit zu einer der meist belasteten pädagogischen Berufsgruppen überhaupt. Die Anforderungen sind größer geworden durch die Komplexität der Problemfelder, mit denen Sie sich im Rahmen ihres Lehrauftrages noch „so ganz nebenbei“ befassen müssen - Gewalt an Schulen, Migrationsthemen, viele unterschiedliche Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen von Kindern und Jugendlichen gehören neben dem Vermitteln des Unterrichtsstoffes zum Berufsalltag.

Gibt es Pausen im Schulalltag? SyncSouls hat mit „Entspannung für Lehrer“ ein Angebot geschaffen, das diese Berufsgruppe in jeder Pause für sich nutzen kann. So wird „der Kopf wieder frei“ und Sie gönnen sich eine persönliche Auszeit, in der Körper und Geist zur Ruhe kommen und Sie neue Kraft schöpfen können. Nutzen Sie die „große Pause“ einmal anders für sich, geben Sie sich bewusst Zeit, um im hektischen Schulalltag wieder Ihren inneren Fokus auf Ruhe und Entspannung zu setzen, damit Sie den Schultag mit neuer Energie durchführen können!

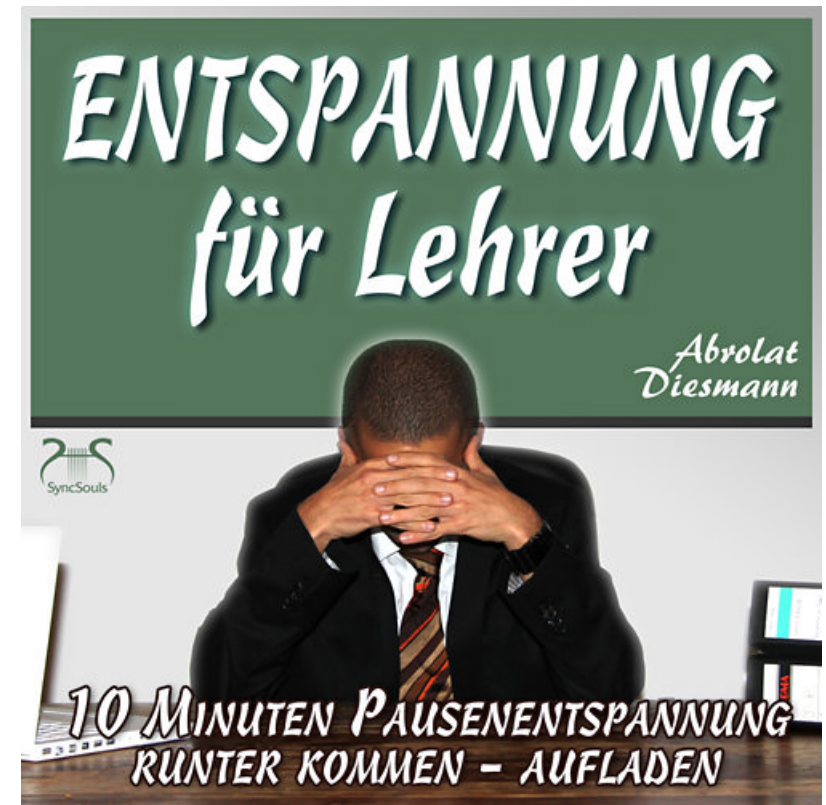
Wie bei allen Entspannungstechniken stellt sich ein progressiver Erfolg bei regelmäßiger Anwendung ein. Ihrem täglichen „Runter kommen und Aufladen“ in 10 Minuten steht nichts im Wege.

Natürlich ist „Entspannung für Lehrer“ auch für alle anderen pädagogischen Berufe geeignet, die heutzutage häufig ebenso über die Maßen belastet sind und dringend ihren Raum für Entspannung benötigen. Nutzen Sie gerne dieses Angebot von syncsouls, um Pausen bewusst mit diesem neuen Entspannungsritual zu füllen, das auf autosuggestivem Verfahren beruht und Elemente des Autogenen Trainings beinhaltet!

Spielzeit 32 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-fuer-lehrer-pause-gegen-stress.asp>



LACHEN ENTSPANNT UND IST GESUND

in 10 Minuten Stress lachend überwinden

Erscheint: 25.05.2012

Nehmen Sie sich und den Alltag einmal nicht so wichtig. Lachen Sie sich Sorgen und Stress einfach von Ihrer Seele.

Denn wenn die Seele lacht, lacht der Körper mit. Jeder Ton der Freude in uns bringt unseren Körper in Schwingungen, die entspannen, das Immunsystem stärken und uns wohl tun. Wir atmen durch, die Töne unseres ureigensten Lachens bringen neue Seiten in uns zum Klingen und wir schütten vermehrt Serotonin aus, auch umgangssprachlich als das "Glückshormon" bezeichnet.

Mit „Lachen entspannt und ist gesund“ aus der Reihe „SyncSouls aktiv“ erhalten Sie eine Einführung in die Grundlage von Atemtechniken und „Lachübungen“ mit verschiedenen Einleitungen, je nach Gemütslage oder gewünschter Intention. So soll ein zunächst künstliches Lachen in echtes dauerhaftes Lachen übergehen. Sie hören anschließend eine Gruppe von lachenden Menschen, deren Lachen ansteckend wirkt und Sie in Ihrer Lachübung motiviert.

Jede Lachübung ist maximal 8 Minuten lang. Sie können zu jederzeit aussteigen.

Sie können diese Lachübungen alleine, sowie mit Freunden oder Kollegen durchführen, ebenso in einer Pause bei der Arbeit.

Sie können dieses Hörbuch auch zu einer eigenen Lachyogaübung (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen) einsetzen.

Natürlich löst Lachen keine grundsätzlichen Probleme. Es ist aber ein Türöffner, ein Schlüssel zur Gelassenheit und Achtsamkeit.

Nach einer Lachübung lässt es sich leichter an Aufgaben des Alltags und des persönlichen Glücks herangehen. Und Sie verbrennen beim Lachen sogar Kalorien! 10 Minuten lachen verbrennen ca. 50 Kalorien, wussten Sie das?

Spielzeit 60 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-lachen-entspannt-und-ist-gesund-lachuebungen.asp>



ENTSPANNUNG "MEER"

Traumhafte Phantasiereisen und Autogenes Training - Spazieren am Meer, unter Wasser, mit dem Fahrrad

Erscheint: 21.05.2012

Entspannen und regenerieren Sie am Meer. Das Meer und der Strand lösen in uns Gedanken - Imagination - wie Freude, Freiheit, Unbeschwertheit sowie Reinheit und Frische aus. Diese Imagination fördert eine heilsame Kraft in uns. Die Konzentration auf unsere eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasiereisen kann unser emotionales und geistiges Gleichgewicht im Alltag stabilisieren.

SyncSouls hat Entspannung "Meer" entwickelt. Dieses sind wohlkomponierte und erprobte Phantasiereisen (je ca 30 min.) an wunderschöne Orte am Meer, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings. Durch die ruhige, klare Stimme (2 Stimmen wählbar) und die räumlichen, sanften Klänge gelangen Sie schnell in eine tiefe Entspannung.

Die Verbindung von Autogenem Training und Phantasiereise unterstützt Ihr ganzheitliches Wohlbefinden und fördert/aktiviert besonders Ihre Selbstheilungskräfte. Ihre mentalen Ressourcen werden geweckt und das Eintauchen in die schönen Bilder ihrer Phantasie ermöglicht ein besseres Abschalten in der Hektik des Alltages.



Gehen Sie so oft und wann Sie wollen auf Ihre eigene Reise, die Ihnen Abwechslung, Entspannung und neue Kraft schenkt:

1. Ein Strandspaziergang - Ein Nachmittag an meinem Lieblingsstrand
2. Unter Wasser Spaziergang - eine traumhaft andere Welt erleben
3. Mit dem Fahrrad zum Meer - An einem warmen Sommertag ans Meer radeln

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Desweiteren liegen die Phantasiereisen ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Versionen vor.

Genießen Sie entspannt die schönen Bilder, Worte und Klänge der Phantasiereisen von SyncSouls, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings!

Spielzeit 255 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-meer-3-phantasiereisen-autogenes-training.asp>

POWER MEDITATION AM MORGEN

10 Minuten im Hier und Jetzt ankommen - Entspannung und neue Energie

Erscheint: 26.04.2012

Sammeln Sie Kraft für die Anforderungen des Tages und starten Sie positiv in den Tag. Beginnen Sie den Tag bewusst und mit einer Strategie für sich selbst. Meditation und Entspannung können den Tagesbeginn und den weiteren Tag als stärkendes Ritual unterstützen. Sie geben Ihnen „Power“, Energie und eine positive Haltung, mit dem täglichen Stress im Alltags- und Berufsleben besser umgehen zu können. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, Ihre psychischen und physischen Kräfte zu stärken. Gehen Sie achtsam und bedacht in den Morgen, lassen Sie sich mit dieser „Power Meditation am Morgen“ von SyncSouls begleiten und sammeln Sie neue Energie für den Tag und machen Sie aus ihm das Beste! Diese Meditation enthält stärkende Übungen aus dem Autogenen Training.

Die begleitende Musik beginnt ruhig und wird nach und nach belebter. Sie unterstützt das Ankommen im Hier und Jetzt und stimuliert Ihren Organismus. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Für Fortgeschrittene liegt die Übung ohne textliche Anleitung nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Version vor.

Spielzeit 46 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-power-meditation-am-morgen.asp>



POWER MEDITATION AM MITTAG

10 Minuten freier Kopf - Entspannung und neue Energie

Erscheint: 26.04.2012

Kurz Innehalten und einen Moment der Ruhe und Entspannung genießen in der Mitte des Tages, um neue Kraft und Energie zu tanken für sein weiteres Tun, das unterstützt die "Power Meditation am Mittag" von . Die erste Hälfte des Tages ist vorüber und es ist Zeit, seine Batterien neu aufzutanken, seine Gedanken zu sammeln und den Stress der ersten Tageshälfte los zu lassen. Eine bewusste Übung, seine Gedanken zu beruhigen und den Kopf wieder frei zu bekommen für den Rest des Tages steht in dieser Meditation im Fokus. Gehen Sie danach mit frischer Kraft weiter in den Tag und genießen Sie die neue Energie dieses Moments der "Power Meditation am Mittag". Diese Meditation enthält stärkende Übungen aus dem Autogenen Training und dem ZEN.

Die begleitende Musik bringt Sie wieder auf Ihre eigene Schwingungsfrequenz. Sie schwingt leicht und wirkt entspannend, belebend und stimuliert den Organismus.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Für Fortgeschrittene liegt die Übung ohne textliche Anleitung nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Version vor.

Spielzeit 43 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-power-meditation-am-mittag.asp>



POWER MEDITATION AM ABEND

10 Minuten den Tag beschließen und runterkommen - Entspannung und Ruhe

Erscheint: 26.04.2012

Ein Tag neigt sich dem Ende zu. Ein Tag voller Eindrücke, Gefühle und Ereignisse oder auch ein besonnener und ruhiger Tag.

Um zu neuer Kraft, Ruhe und Entspannung und für die restliche Zeit des Abends und den folgenden Tag zu kommen, nehmen Sie sich mit dieser Meditation Zeit, den Tag bewusst zu verabschieden und sich auf die wohlverdiente Nachtruhe einzustellen. „Den Tag ausklingen lassen“- heißt auch, selbst innerlich zur Ruhe zu kommen und ihn mental zu verarbeiten, um dadurch neue Energie für den nächsten Tag sammeln zu können.

Dabei unterstützt Sie die „Power Meditation am Abend“ von SyncSouls auf wohltuende und zugleich stärkende Weise.
Diese Meditation enthält stärkende Übungen aus dem Autogenen Training.

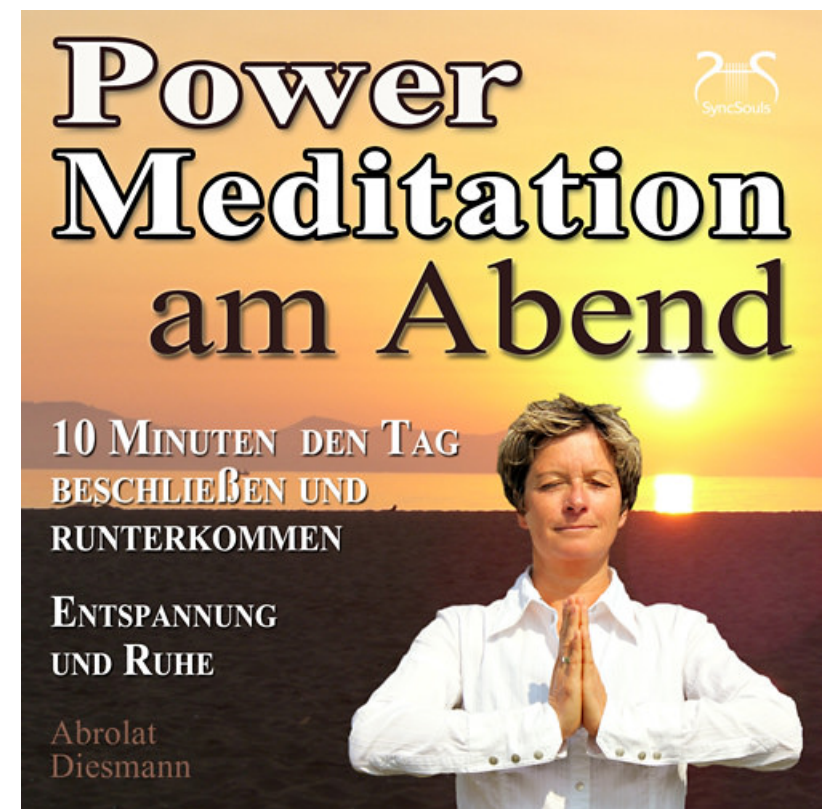
Die begleitende Musik beginnt belebter und wird nach und nach ruhiger. Sie hilft die Eindrücke des Tages zu verarbeiten und wirkt entspannend und beruhigend. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst.

Für Fortgeschrittene liegt die Übung ohne textliche Anleitung nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Version vor.

Spielzeit 46 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-power-meditation-am-abend.asp>



ENTSPANNUNG TOTAL - NEUE ENERGIE

Phantasiereisen und Autogenes Training

Erscheint: 23.03.2012

Neue Energie durch Imagination: Imagination ist eine heilsame Kraft in uns. Die Konzentration und Förderung unserer eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasiereisen, kann unser emotionales und geistiges Gleichgewicht im Alltag stabilisieren.

SyncSouls hat "Entspannung total" entwickelt. Dieses sind wohlkomponierte und erprobte Phantasiereisen (je 20 min.) an wunderschöne Orte auf dieser Welt, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings. Durch die ruhige, klare Stimme (2 Stimmen wählbar) und die räumlichen, sanften Klänge gelangen Sie schnell in eine tiefe Entspannung.

Die Verbindung von Autogenem Training und Phantasiereise unterstützt Ihr ganzheitliches Wohlbefinden und fördert/aktiviert besonders Ihre Selbstheilungskräfte. Ihre mentalen Ressourcen werden geweckt und das Eintauchen in die schönen Bilder Ihrer Phantasie ermöglicht ein besseres Abschalten in der Hektik des Alltages.

Gehen Sie so oft und wann Sie wollen auf Ihre eigene Reise, die Ihnen Abwechslung, Entspannung und neue Kraft schenkt: 1. Eine Reise zu Ihrer Trauminsel - auf Ihrem eigenen Boot. 2. Ein Sommerspaziergang inmitten schönster Natur unter wärmender Sonne.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Desweiteren liegen die Phantasiereisen ohne textliche Anleitung, also nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Versionen vor.

Genießen Sie entspannt die schönen Bilder, Worte und Klänge der Phantasiereisen von SyncSouls, verbunden mit Techniken des Autogenen Trainings!

Spielzeit 138 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-entspannung-total-phantasiereisen-autogenes-training.asp>



BESSER EINSCHLAFEN

Entspannung und Einschlafhilfe nach Autogenem Training

Erscheint: 27.02.2012

Sie können schlecht einschlafen? Haben Schlafstörungen? Kommen schwer zur Ruhe? Oder finden keinen Weg in den Schlaf?

SyncSouls hat die Selbsthilfe CD bei Schlafstörungen "Besser Einschlafen" nach Grundlagen des Autogenen Trainings entwickelt. Es ist ein sich bewusst selbst beeinflussendes Verfahren, das körperliche und seelische Entspannung herbeiführt und Sie in einen tiefen Schlaf hinüber begleitet. Ihr Bewusstsein selbst steuert diese Entspannung, die natürlichen Entspannungsreaktionen in Ihrem Körper werden unterstützt und Ihr Müdigkeitsgefühl wird intensiviert.

In 30 Minuten loslassen, entspannen, einschlafen - damit Sie wieder frisch und ausgeruht in Ihren Alltag gehen können!

Den Tag abschließen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, das ist ein Schwerpunkt in dieser Übung.

Ausgewählte Autosuggestivformeln nach dem Autogenen Training führen Ihren Körper und Ihre Seele hin zu wohltuender Ruhe und Entspannung und lassen Sie so sanft in den Schlaf hinübergleiten.

Bei Ein- oder Durchschlafstörungen: wenden Sie „Besser Einschlafen“ bewusst an zur effektiven Einleitung in einen festen und ruhigen Schlaf, der Ihnen tiefe Entspannung und wieder Kraft für den nächsten Tag gibt.

Die Naturklänge (Meeresrauschen, Bachplätschern) und die Musik sind sorgsam nach den neuesten Erkenntnissen der Musikwissenschaft zusammengestellt. Sie wirken wohltuend und beruhigend gleichsam. Die Stimmung ist auf den natürlichen Kammerton A in 432 Hz eingestellt. Das cortische Organ im Innenohr, das den Gleichgewichtssinn regelt, schwingt auf 128Hz. Die Frequenz 128Hz und seine Oktaven und somit auch der daraus abgeleitete natürliche Kammerton A 432Hz sind im Menschen verankert. Die Musik erzeugt somit eine harmonische Schwingung mit Ihrem Organismus.

Genießen Sie die ca. 40 Minuten Einschlafhilfe nach Grundlagen des Autogenen Trainings von SyncSouls als regelmäßige Anwendung bei Ein- oder Durchschlafstörungen.
Damit Sie wieder frisch und ausgeruht in Ihren Alltag gehen können!

Spielzeit 37 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-besser-einschlafen-entspannung-autogenes-training.asp>



SYNCSOULS CALM CHILD VOL. 2: ENTSPANNUNG, AUSGEGLICHENHEIT, BESSER EINSCHLAFEN

Fantasiereise, Schlaflieder und eine Gutenachtgeschichte für das glückliche Kind

Erscheint: 16.02.2012

Teil 2 der Reihe "SyncSouls Calm Child"

Achtsam für die entspannenden Momente zu sorgen, positiv und stärkend die Phantasie anzuregen, das wird für Eltern, Pädagogen und Psychologen in der Begleitung von Kindern in der heutigen Leistungsgesellschaft immer wichtiger.

Ob in Schulen, Kindergärten oder zu Hause: Kinder brauchen in unserer stressigen und sie in jungen Jahren häufig schon überfordernden Welt „ihren Raum“, „ihre Zeit“ für das Eintauchen in ihre Phantasie und Gefühlswelt, um sich in ihrem Selbst positiv entwickeln zu können.

Ruhe, Entspannung und Kreativität setzen Kraft und neues Potential in den Kindern frei. Entspannung zu erlernen und dafür Kindern und Jugendlichen Zeit zu Verfügung zu stellen, ist ein wichtiger pädagogischer Auftrag heutzutage und nur ein paar Indikationen von Entspannungstraining für Kinder möchte ich Ihnen hier einmal nennen: die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert, positive Auswirkungen auf schulische Leistungen, Anregung der Vorstellungskraft, Stärkung der Bindung zwischen Kind und Bezugsperson, Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung, Erlernen von Ruhe und Gelassenheit.

Ebenso können durch das Erlernen von Entspannung bei Kindern und Jugendlichen einfache Verhaltensstörungen, psychosomatische Störungen und Schmerzbelastungen gelindert werden.

Mit diesen Erkenntnissen als Grundlage, ist „Calm Child“ durch seine ausgewählten und besonderen Texte, durchdrungen von Liebe und Sinn für Gemeinschaft, eine einzigartige Produktion gelungen. Alte Traditionen und neues Wissen von Entspannung, märchenhafte Geschichten, sowie zauberhafte neue Kinder- und Schlaflieder für die Kleinen sind zeitgemäß umgesetzt worden! Begleitet wird dies von der einfühlsamen, vielfältigen und eingängigen Musik von Torsten Abrolat und Toni Cottura. Sie verstehen es meisterhaft, der Bedeutung von Worten musikalisch, rhythmisch, und mit einzigartigen Klängen noch mehr Tiefe und Ausdruck zu verleihen.

Die Schlaflieder:

Die Schlaflieder können sowohl gemeinsam vorm zu Bett gehen mit den Eltern, als auch genauso gut alleine vom Kind gehört werden. Sie können selbstverständlich auch bei der Kinderbetreuung im Kindergarten in der pädagogischen Arbeit eingesetzt werden. Auf die geführten Phantasiereisen von „Calm Child“ können die Kinder ganz alleine gehen - oder auch gemeinsam mit den Eltern zu Hause zum Entspannen und Träumen.

Für die Grundschule sind die Phantasiereisen außerdem ein qualitativ hochwertiges Unterrichtsmodul für das Erlernen von „Entspannung für Kinder“, das sicherlich in Zukunft immer häufiger als Unterrichtseinheit auf dem Lehrplan stehen wird. In den letzten Jahren sind einige Untersuchungen zum Thema Stress in der Schule, Kindheit und Jugend durchgeführt worden. Viele Kinder leiden vermehrt an Stresssymptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden. An den Schulen wird es in daher vermehrt um das Erlernen von Entspannungsverfahren gehen, um den Kindern neue Möglichkeiten aufzuzeigen, mit Stress und Belastungen konstruktiv umzugehen. Diesen Ansatz möchte Calm Child ebenso verfolgen und sowohl fachlich als auch kreativ den Prozess und das Erlernen von Entspannung durch seine Produktionen unterstützen.

Kommen Sie nun mit, wir laden Sie ein - mit den Kindern! - auf eine Reise in die Welt der Phantasie, Träume, Lieder und Geschichten!

Titel:

1. Einführung für Eltern und Anleiter: Beachtenswertes zur Entspannung für Kinder
2. Eine Reise in den Zaubergarten - Fantasiereise
3. Der Hase Schlappohr entdeckt die Nordsee - Gutenachtgeschichte
4. Schlaflied: Zwei Engel am Bett
5. Schlaflied: Das Einschlaflied
6. Schlaflied: Mama ist ein großer Schatz
7. Schlaflied: Papa ist ein großer Schatz
- 8.-10.: Instrumentalversionen der Schlaflieder zum Mitsingen

Spielzeit 50 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-calm-child-2-entspannung-CD-kind-phantasiereise-schlaflied.asp>



SAXOPHONE MEDITATION

Seelenreise - A Journey of your Soul

Erscheint: 01.02.2012

Eine Klangreise durch die Welt mit Toddi Reed am Saxophon
In der Saxophone Meditation - "A Journey of Your Soul - Seelenreise" nimmt Sie Toddi Reed mit auf eine innere Reise um die Welt. Das Tenorsaxophon erklingt mit der Panflöte, der irischen Fiddle, dem indischen Gong, der Didgeridoo. Die Reise führt vom Tshao Preha River über die Anden nach Europa, wie Irland, Schottland, dann nach Australien, nach Italien, nach Afrika, nach Südamerika und schliesslich nach Nordamerika. Jeder Track erklingt mit typischen Instrumenten und Stimmen aus der Region sowie einigen Hintergrundambients.
Der unverwechselbare Sound von Toddi Reeds Saxophon gliedert sich nahtlos in die jeweilige Stimmungen ein und bildet den Kontrapunkt zur jeweiligen Reise. Das Saxophonspiel zieht sich durch dieses Album wie ein roter Faden, ein Reisegefährte, der ihre innere Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

Spielzeit 79 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_saxophone_meditation_a_journey_of_your_soul_seelenreise.asp



GLÜCKLICH IN DEN TAG!

Gute Gedanken für jeden Tag - 31 Affirmationen

Erscheint: 26.01.2012

Wünsche lösen Freude aus. Ein guter Gedanke kann manchmal einen ganzen Tag umgestalten. Beschenke Dich - Bewerte den Tag mit "5 Herzen" und öffne das Tor zu Deinem Glück.

Mit unseren Affirmationen erhält der Hörer 31 Ansätze, um auf dem persönlichen Weg zum Glück fortzuschreiten. Jede Affirmation ist ca 3 Minuten lang und enthält einen guten Gedanken oder einen Wunsch. Es erklingt jeweils eine sorgfältig ausgewählte Musik aus dem Katalog von SyncSouls. Hiermit wird eine Ablenkung durch Geräusche aus dem Umfeld vermieden und der Gedankenfluß wird stimuliert.

Kurze Anleitung: Nimm Dir 5 Minuten Zeit.

Lasse den Gedanken wirken, während die Musik spielt. Danach stelle Deine persönliche Situation, Dein Umfeld, Dein Wesen in Beziehung zu dem Gedanken. Es lösen sich Blockaden, starre Denkmuster können durchbrochen werden. Nun kannst Du den Gedanken auf den Tag projizieren und immer wieder feststellen, was wirklich wichtig ist.

„Glücklich in den Tag!“ kann am Morgen zum Aufwachen und Starten in den Tag angewendet werden, oder mittags und abends, um auf andere Gedanken zu kommen oder zu reflektieren.

Es werden keine Meditationstechniken vorausgesetzt. Vielmehr generiert schon der Gedanke auf ein Hören und ein Verinnerlichen eines weiteren „guten Gedankens“ positive Energie, baut Abwehrkräfte auf und löst Entspannung aus

Spielzeit 120 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-gluecklich-in-den-tag-31-affirmationen.asp>



BURNOUT HILFE - 15 MINUTEN AUFLADEN (ATMUNG)

Mit Autogenem Training: Schwerpunkt Atmung

Erscheint: 08.12.2011

Burnout, "ausgebrannt" sein. Das ist der Zustand der totalen Erschöpfung, der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung durch Stress oder beruflicher Überlastung.

SyncSouls hat nach den Formeln des Autogenen Trainings die Burnout - Hilfe entwickelt. Diese sind kurze Sequenzen a 15 Minuten zum wirksamen Auftanken, Entspannen und Beruhigen. Überall anwendbar und einsetzbar, ob zu Hause, im Büro, auf dem Flughafen, im Flieger oder in der Bahn - wo immer Sie eine kurze "Auszeit" nehmen können, führen Sie damit Körper und Geist zur Ruhe und Entspannung. Mit den kurzen 15 minütigen Entspannungen kommen Ihre Gedanken zur Ruhe, der Puls, der Herzschlag und die Atmung werden ruhiger und Sie kommen wieder in eine innere Gelassenheit. Sie tanken neue Kraft und die ausgewählten Übungen aus dem Autogenen Training unterstützen Ihre positiven Gedanken, Ihre Konzentration und Ihre Ausgeglichenheit. Eine gute Möglichkeit, um in der schnelllebigen und reizüberfluteten Welt Pausen zum Abschalten und Entspannen einzulegen, die Ihnen neue Kraft und Stärke geben, den Alltag zu bewältigen. Tanken Sie auf und werden Sie dauerhaft ausgeglichener, belastbarer und erfolgreicher.

Die Konzentration auf die Atmung wirkt leicht senkend auf Ihren Blutdruck und Ihr Puls verlangsamt sich geringfügig. Außerdem wird die Durchblutung angeregt und das Blut mit mehr Sauerstoff angereichert. Bei jedem Atemzug vertieft sich Ihre Atmung und Ihre Brust und Ihr Bauchraum entspannen sich mehr und mehr.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Für Fortgeschrittene liegt die Übung ohne textliche Anleitung nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Version vor.

Der Burnout Zustand ist natürlich nicht ausschließlich mit entspannungsfördernden Maßnahmen zu heilen. Psychotherapeutische Begleitung ist heutzutage ein wesentlicher und erfolgreicher Behandlungsansatz bei Burnout. Gleichzeitig ist jedoch das Erlernen und regelmäßige Anwenden eines Entspannungsverfahrens eine sehr wichtige Prophylaxe bei Burnout und ein weiterer elementarer Baustein in der Behandlung des Burnout-Syndroms.

Spielzeit 50 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-burnout-hilfe-15-minuten-aufladen-schwerpunkt-atmung.asp>



FERNOESTLICHE KLÄNGE, VON OM BIS ZEN

Far East Sounds, From OM to Zen - Yoga - Relax - Deepsleep

Erscheint: 26.11.2011

Sehr gut geeignet als Yoga Begleitung, als Einschlafhilfe und für die tägliche Entspannungseinheit. Klänge von Windgongs, China-Gongs, Shakuhatchi, Laute, Chimes, Klangschalen und Gesang.

Spielzeit 62 min. | Download

Hörproben und Weiteres:



http://www.syncsouls.de/angebot_fernoestliche_klaenge_far_east_sounds_om_to_zen.asp

HH HAMBURG HÖREN - EINE HÖRREISE

Vom Hafen über St. Pauli zur Alster und in den Volkspark

Erscheint: 22.11.2011

Haben Sie Heimweh nach Hamburg? Sind Sie urlaubsreif und möchten in den Flair der schönen Hansestadt eintauchen? Sie haben Hamburg besucht oder haben dieses vor?

"HH Hamburg Hören" ist eine einzigartige Klangreise durch die norddeutsche Hafenstadt mit Ihren ganz besonderen Highlights: Der Hafen, Der Michel, die Reeperbahn, die Alster, der Fischmarkt, die U-Bahn und natürlich der Natur. Es ist kein herkömmlicher akustischer Reiseführer mit ewig langen oft unwichtigen Informationen. „HH Hamburg Hören“ läßt Sie eintauchen in die Stimmung und die Schönheit der Hansestadt. Gehen Sie selbst auf Entdeckungsreise. In den 9 Reisen werden Sie von einer sanften Stimme begleitet und geführt. Es gibt viel zu hören und genug Zeit, sich in die jeweilige Stimmung zu versetzen. Kommen Sie mit auf eine akustische Erlebnisfahrt durch die „schönste Stadt der Welt“ - die Hansestadt Hamburg!



1. Hafenrundfahrt - Hamburg zu Wasser: Auf der Elbe und durch die Speicherstadt
2. Die Alster - Ein Spaziergang um die Außenalster und zur Binnenalster
3. Vom Hamburger Michel zur Laeiszhalle
4. St. Pauli: Nachts auf der Reeperbahn und morgens auf dem Hamburger Fischmarkt
5. Am Hamburger Hafen: Vom Baumwall, vorbei an der Überseebrücke zu den Landungsbrücken
6. Auf dem Hamburger Dom - ein Rummel mitten in der Stadt
7. Ein Tag im Hamburger Stadtpark: Vom Planetarium über die Wiese zum Stadtparksee
8. Unterwegs mit der U-Bahn: Die Alte Ringline U3
9. Hamburger Wetter: Sonne, Wind, Regen und ein Gewitter
10. Bonus Track: Hamburg Fußball Stadionstimmung auf St. Pauli
11. Bonus Track: Hamburger Fußball Stadionstimmung aus dem Volkspark

So ist diese Klangreise nicht nur für Hamburger eine innerlich belebende Reise, auch für Besucher ist „HH Hamburg Hören“ ein netter Einstieg oder eine tolle Erinnerung an die Tage in der Nordmetropole Deutschlands.

Und zum Schluss gibt es noch ein kleines Klangspiel:
Rate Mal! Erraten Sie typische Geräusche aus Hamburg

Spielzeit 147 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-hh-hamburg-hoeren-hoerreise-hafenrundfahrt-michel-alster-st-pauli-landungsbruecken.asp>

BURNOUT HILFE - 15 MINUTEN AUFLADEN

Mit Autogenem Training: Schwerpunkt Ruhe und Entspannung

Erscheint: 22.11.2011

Burnout, "ausgebrannt" sein.

Das ist der Zustand der totalen Erschöpfung, der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung durch Stress oder beruflicher Überlastung.

SyncSouls hat nach den Formeln des Autogenen Trainings die Burnout - Hilfe entwickelt . Dieses sind kurze Sequenzen a 15 Minuten zum wirksamen Auftanken, Entspannen und Beruhigen. Überall anwendbar und einsetzbar, ob zu Hause, im Büro, auf dem Flughafen, im Flieger oder in der Bahn - wo immer Sie eine kurze "Auszeit" nehmen können, führen Sie damit Körper und Geist zur Ruhe und Entspannung.

Mit den kurzen 15 minütigen Entspannungen kommen Ihre Gedanken zur Ruhe, der Puls, der Herzschlag und die Atmung werden ruhiger und Sie kommen wieder in eine innere Gelassenheit. Sie tanken neue Kraft und die ausgewählten Übungen aus dem Autogenen Training unterstützen Ihre positiven Gedanken, Ihre Konzentration und Ihre Ausgeglichenheit. Eine gute Möglichkeit, um in der schnelllebigen und reizüberfluteten Welt Pausen zum Abschalten und Entspannen einzulegen, die Ihnen neue Kraft und Stärke geben, den Alltag zu bewältigen. Tanken Sie auf und werden Sie dauerhaft ausgeglichener, belastbarer und erfolgreicher.

Der Burnout Zustand ist natürlich nicht ausschließlich mit entspannungsfördernden Maßnahmen zu heilen. Psychotherapeutische Begleitung ist heutzutage ein wesentlicher und erfolgreicher Behandlungsansatz bei Burnout. Gleichzeitig ist jedoch das Erlernen und regelmäßige Anwenden eines Entspannungsverfahrens eine sehr wichtige Prophylaxe bei Burnout und ein weiterer elementarer Baustein in der Behandlung des Burnout-Syndroms.

Sie haben die Möglichkeit zwischen einer männlichen (erster Titel) und einer weiblichen (zweiter Titel) anleitenden Stimme zu wählen. Dem einen fällt die Entspannung bei einer tieferen männlichen Version leichter, den anderen inspiriert die weibliche ruhige Stimmlage. Entscheiden Sie selbst. Für Fortgeschrittene liegt die Übung ohne textliche Anleitung nur mit reinen Geräuschen und Musik als abschließende Version vor.

Die Klänge und die Musik sind sorgsam nach den neuesten Erkenntnissen der Musiktherapie zusammengestellt. Sie wirken wohltuend und stimulieren gleichsam. Die Stimmung ist auf den natürlichen Kammerton A in 432 Hz eingestellt. Das cortische Organ im Innenohr, das den Gleichgewichtssinn regelt, schwingt auf 128Hz. Die Frequenz 128Hz und seine Oktaven und somit auch der daraus abgeleitete natürliche Kammerton A 432Hz sind im Menschen verankert. Die Musik erzeugt somit eine harmonische Schwingung mit Ihrem Organismus. Neue positive Energie wird erzeugt. Sie fühlen sich nach der Übung erholt und erfrischt.

Genießen Sie die 15 Minuten Kurzentspannung nach Grundlagen des Autogenen Trainings von SyncSouls als Alltagshilfe, zur Burnoutprophylaxe oder zur unterstützenden Behandlung bei Burnout.

Spielzeit 47 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-burnout-hilfe-15-minuten-aufladen-ruhe-entspannung.asp>



AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

bei Nervosität und innerer Anspannung, zur Stärkung des Immunsystems

Erscheint: 07.11.2011

(7-11 Jahre) Dieses Hörbuch enthält drei komplette kindgerechte Entspannungsgeschichten nach der Methode des Autogenen Trainings mit den Formeln für Ruhe, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung und Stirnkühlung. Warum Autogenes Training für Kinder?

Es wird im Rahmen der Gesundheitsvorsorge Autogenes Training für Kinder eingesetzt, um die Phantasie, die Konzentrationsfähigkeit und die schulische Leistungen zu verbessern; das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt und auch das Immunsystem des Kindes. Zur Unterstützung in belastenden Lebenssituationen, bei Nervosität und innerer Anspannung, Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten kann Autogenes Training für Kinder unterstützend wirken und natürlich parallel zu therapeutischen Behandlungen eingesetzt werden. Auch bei psychosomatischen Erkrankungen wie Asthma, Erkrankungen der Haut, Migräne oder Schmerzbelastungen wird Autogenes Training für Kinder zur Unterstützung des Heilungsprozesses eingesetzt.

Zwischen den Entspannungsübungen erklingen 2 beruhigende Schlaflieder.

Spielzeit 54 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-autogenes-training-fuer-kinder.asp>



TRANSFORMATION 2012 - SEELENREISE

Aufbruch in ferne Länder

Erscheint: 01.11.2011

Sind Sie bereit, auf Seelenreise zu gehen?

Ferne Länder sind wie ferne Gedanken, zu denen man erst aufbrechen muss wie zu einer Reise: Sie bringen neue Inspiration, neuen Rhythmus und die Vielfalt der Zwischentöne des Lebens wird dadurch mehr und mehr bewusster.

"Transformation 2012 - Seelenreise" ist entstanden aus der Idee, Gedanken über innere und äußere Welten des Menschenseins und die Entwicklungsprozesse der Seele zusammen mit Musik auf eine akustische Reise zu schicken und erlebbar zu machen.

In 12 Texten werden Thematiken zum Seelenzustand und zu inneren Prozessen dargestellt (wie z.B. Achtsamkeit mit mir selbst, Rückblick&Reflexion des Lebens, meinen eigenen Rhythmus und Weg im Leben finden).

Um den jeweiligen Text musikalisch darzustellen und innerlich erlebbar zu machen, bedienen wir uns der äußeren Welt, indem die Thematiken mit Klängen und Rhythmen aus einer bestimmten Region (Asien, Australien, Europa, Amerika) illustriert werden. Das musikalische Ich, die Seele sozusagen, ist ein Saxophon. Es begibt sich auf diese Reise, als Reisegefährte und fügt sich wie ein Kontrapunkt in die jeweilige musikalische Exkursion und Thematik ein. Es erklingt wie das Echo eines Flusses, es tanzt mit einer Panflöte, es schwebt zu einem Didgeridoo und es singt mit den Engeln.

So geht diese Reise mit Text und Musik nicht nur in „innere Welten“, sondern auch in nahe und ferne Länder auf dieser Welt. Die Intuition wird gestärkt. Geist und Seele versöhnen sich. Es eröffnet sich eine neue Dimension - die uns allen bevorsteht.



Titelliste: (Text | Musik)

1. Einleitung
2. Fluss des Lebens | Fluss des Lebens
3. Mein eigener Rhythmus | Persische Träume und Saxophon Klänge - mein eigener Rhythmus
4. Mosaik meines Lebens | Mosaik meines Lebens
5. Mein Schritt nach Innen | Mit den Mönchen im Tibet - Mein Schritt nach Innen
6. Meine afrikanische Seele | Meine afrikanische Seele
7. Klang meiner Seele | Im Geist der Transformation- Klang meiner Seele
8. Tanz Deines Lebens | Angel„Sax“en - Entspannen und Tanzen
9. Wesen wie Engel | Engelsberührung
10. Meine Schwingungen der Seele | Australien Outback: Digeridoo meets Toddi Reed's Saxophone
11. Schreiten in eine neue Welt | Die Elfen der Highlands und der See Loch Lomond
12. Meine innere Leichtigkeit | Ein Streifzug durch Südamerika und die Inseln
13. Die Weisheit der Ahnen | Mit alter Weisheit in die neue Welt

Spielzeit 103 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_Transformation_2012_seelenreise.asp

ES GEHT MIR GUT! PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG & AUTOGENES TRAINING

Stress gezielt Abbauen, bei Ermüdung schnell Auftanken

Erscheint: 10.10.2011

Es ist erwiesen, daß bei einem Spannungsgefühl wie Angst und Depression eine Muskelkontraktion beteiligt ist und dass diese Angst durch Behebung der Spannung beseitigt werden kann. Der Entspannung des Muskelsystems folgen automatisch weitere Entspannungsprozesse im vegetativen Nervensystem.

Nicole Redzep, Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, stellt in diesen Übungen ihre kombinierte Methode für Anfänger und Fortgeschrittene vor.

Dieses Verfahren wirkt sich positiv auf die Durchblutung, das Herz und die Atmung aus. Der Wechsel von Spannung und Entspannung ermöglicht die Überprüfung des gewohnten Zustands verschiedener Körperregionen. Somit können auch wesentliche Fragen, die die eigene Körpersprache betreffen, geklärt und therapeutisch bearbeitet werden.

Diese Methode hat positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele!

Spielzeit 43 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_es_geht_mir_gut_progressive_muskelentspannung.asp



NATUR UND KOSMOS

12 Meditationen für Heilung und Transformation (Scorpio Verlag)

Erscheint: 10.08.2011

12 Meditationen für mehr Verbundenheit, Präsenz, Leichtigkeit und Stärke
Gegenwärtigkeit und Hingabe, Baum, Blume und Tier, Transformation und
kosmisches Gleichgewicht, Demut und Freiheit sind die Themen, um die Sandra
Schneiders 12 Meditationen kreisen. Es sind zeitlose Anleitungen, um die Heilkraft
der essenziellen Natur- und Universalgesetze zu aktivieren. Jede der Meditationen
spiegelt dabei das kosmische Gleichgewicht der Kräfte auf eigene Weise wider und
trägt das Potenzial der Erkenntnis und Heilung in sich. Die Meditationen sind eine
klanglich wohlkomponierte Reise zu den Elementen aus Natur und Kosmos im Außen
und im Inneren, die uns stärken und zu unserem wahren Wesen führen können.

Spielzeit 123 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_natur_und_kosmos_sandra_schneider.asp



DIE VIER JAHRESZEITEN MEDITATION

SyncSouls Natur-Meditationen Vol. 1 - geführte Meditation

Erscheint: 23.04.2011

Eine einstündige Klangreise durch die heimischen 4 Jahreszeiten:
Frühling, Sommer, Herbst, Winter und ein Gewitter im Spätsommer, Entspannung,
Energie tanken, Einschlafhilfe, Kindheitserinnerungen

Die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter werden in dieser Meditation einzelnen betrachtet und in Beziehung zu unserem menschlichen Dasein gestellt. Welche Bedeutung kann der Sommer für unsere Stimmung haben? Welche Bilder fallen mir zu den Jahreszeiten ein und wie „spricht“ die Natur über ihre Bilder zu uns Menschen?

Einige Antworten lassen sich in den Meditationen von Franziska Diesmann hierzu finden. „Die Vier Jahreszeiten Meditation“ regt an, heilsame Worte, innere Bilder und Musik in sich wirken zu lassen, für sich weiter zu denken und tief zu einer eigens dazu komponierten meditativen Jahreszeitenmusik zu entspannen.

Erinnerungen an die Kindheit und die Natur steigen auf:
die Farben des Frühlings
der Geruch eines Sommerregens
das Hinauslaufen nach einem Spätsommerngewitter
die herrliche Frische des Herbstes
die Ruhe des Winters

Erleben Sie die vier Jahreszeiten und deren Wandel in stimmungsvollen Texten, die untermalt werden von den eindrücklichen und zauberhaften Klängen Torsten Abrolats und Toni Cotturas, die uns hier den Frühling, Sommer, Herbst und Winter in einer wundervollen Gesamtkomposition vermitteln können.

Kommen Sie mit! Wir laden Sie ein auf eine meditative Reise mit einfühlsamen Texten und wunderschöner Musik durch die vier Jahreszeiten!

TIPP:

Steigen Sie in Ihrer gewünschten Jahreszeit ein und lassen Sie die CD / die MP3s auf Repeat / Wiederholung laufen. So erhalten Sie Ihren persönlichen Einstieg und Rhythmus in die Reise durch die Jahreszeiten.

Frühling Klang - Frühlingsgefühle
Sommer in der Natur- Sommer Sound
Herbststimmung | Falltime feeling
Winterwonderland - Winter Wunderland - Winter Neubeginn

Spielzeit 120 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_vier_jahreszeiten_meditation.asp



HEILUNG IN DER NATUR - KLANGERLEBNISSE

7 einzigartige Klangerlebnisse aus der heimischen Natur zum Auftanken im Alltag

Erscheint: 02.03.2011

Sie sind gestreßt im Alltag? Sie können schlecht einschlafen, oder finden keinen Moment der Ruhe? Sie haben Schmerzen? Konzentrationsschwächen?

Dieses ist der Soundtrack zu Heilung in der Natur von Franziska Diesmann. Sie können Ihre Phantasie spielen lassen, nachdem Sie die "Natur-Meditationen" von Frau Diesmann durchdrungen haben. Oder Sie gehen gleich selbständig auf die innere Erkundungsreise an Ihre Lieblingsorte aus der Natur: An den Fluß, an den Strand, auf die Wiese, in den Wald.

Ihrer Inspiration sind keine Grenzen gesetzt. Heilen Sie sich - durch Ihre positiven Gedanken an einen schönen Tag in der Natur.
Zum Abschluß der Reise können Sie die Geräusche noch einmal pur "erleben". Dieses eignet sich sehr gut für die Tiefenentspannung und als Einschlafhilfe.

Spielzeit 79 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_kurz-meditation-heilung-in-der-natur-klangerlebnisse.asp



ERDUNG - FÜLLHORN - LIEBE

3 Meditationen und Klangbilder für die tägliche geistige Heilung

Erscheint: 02.03.2011

1 Audio CD
von Emma Wolf

3 Meditationen und Klangbilder für die tägliche geistige Heilung :
Erdungsmeditation, Füllhornmethode, Behandlung durch Liebe
Der Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit ist ungemein wichtig, um im Alltag einen klaren Kopf behalten zu können. Erlebnisse, Emotionen und Veränderungen führen zu Spannungen im menschlichen Körper.

Stress und Hektik, Belastungen und Blockaden mindern mehr und mehr unsere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Dauerstress endet in chronischen Leiden.

Geistiges Heilen aktiviert die körpereigene Heilfähigkeit und harmonisiert die ganzheitliche Gesundheit des Menschen. Jede Krankheit und jedes Problem ist ein Hinweis auf einen Mangel. Wenn der Mensch bereit ist, die hohen spirituellen Schwingungen anzunehmen und in die Zellen sowie die in die Aura strömen zu lassen, geschieht Wandlung. Die Energie weiß genau wie und wo sie hinfließt.

Mit diesen 3 ausgewählten Basismeditationen von Emma Wolf können innere Blockaden gelöst werden. Sie unterstützen wirkungsvoll medizinische Behandlungen und Therapien und geben Ihnen die Fähigkeit, gezielt heilsame, spirituelle Energien durch Ihre Kanäle fließen zu lassen.

Emma Wolf ist eine erfahrene Heilerin, Reki Meisterin und Ayurveda-Therapeutin. In Ihrer Hamburger Praxis für Energie & Wellness widmet sie sich seit Jahren der Hilfe und Unterstützung von Menschen.

Diese 3 Meditationen stellte Emma Wolf zusammen, um ein weites Spektrum an mentalen Heilungsansätzen abzudecken. Lassen Sie sich ein auf sich selbst! Verbinden Sie sich mit der Erde, Atmen Sie Licht ein und Spannung aus, Beschenken Sie sich im Überfluß, Spüren und Leben Sie die Liebe, die Sie geben und die Sie umgibt.

Untermalt sind die Meditationen mit Klang und Musik von Torsten Abrolat und Toni Cottura. Mit großer Sorgfalt werden die Texte in harmonischen Klangbildern interpretiert und versetzen den Anwender in die richtige Schwingung, um zur Ruhe zu finden und Energie zu tanken.

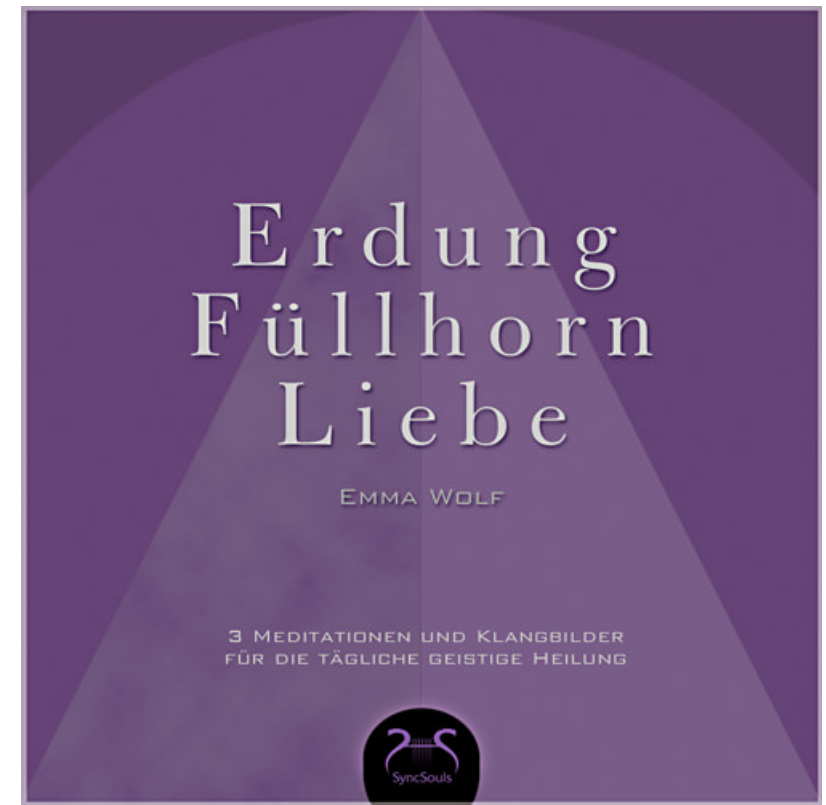
Sie erhalten im Anschluß an die Meditationen die 3 Klangbilder ohne gesprochenen Text. Hier können Sie nach mehrmaliger Anwendung der textlichen Meditation die Variante ohne Text anwenden. Sie können So Ihren eigenen Tages-Rhythmus zum Thema finden. Darüberhinaus eignen sich diese 3 Klangbilder sehr gut als Einschlafhilfe.

Die Meditation ist geeignet für unterwegs z.B. im Zug, im Flugzeug, für zu Hause oder für die Anwendung in der Arbeitspause mit Kopfhörer auf dem iPod, Mp3player oder dem Handy.

Spielzeit 71 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_Erdung_Fuellhorn_Liebe_Emma_Wolf.asp



SYNCSOULS RICKY WELCH MASSAGE SOUNDTRACK VOL. 1

Rhythmen und Sounds zur Ganzkörpermassage

Erscheint: 02.03.2011

From Hamburg to Isny (to the Beach)

1 Audio-CD

von Jörg Holik, Toni Cottura, Torsten Abrolat

Der Soundtrack ist konzipiert für eine Ganzkörpermassagesitzung. In Zusammenarbeit mit dem bekannten Masseur und Therapeuten Ricky Welch entstand ein einzigartiges Klang- und Rhythmusserlebnis von 79 Minuten Länge. Ideal für die Massagebegleitung aber auch als Entspannungsmusik (GEMA FREI) in der Praxis oder zu Hause einsetzbar.

Als aktiver Masseur kam ich in den letzten 22 Jahren ganz schön herum. Ob als Schüler mit der mobilen Massagebank und Öl in Sportvereinen, als Leiter von Massageabteilungen in Hotels oder als Privatmasseur - die Musik war immer dabei. Als angestellter Masseur im Wellnessbereich hatte man kaum Einfluss auf die Musik, die meist ferngesteuert aus einem Lautsprecher von der Decke auf einem hinabrieselte. Auf Dauer konnten die meisten meiner Gäste diese mittlerweile klischeebehaftete „Entspannungsmusik“ einfach nicht mehr hören. Sogar im Fahrstuhl, im Restaurant, in der Lobby oder am Kamin die gleichen Klänge. Als ich das Thema irgendwann bei meinen Kollegen mal und zur Sprache brachte, meinten diese: „die Musik hört man schon gar nicht mehr, man gewöhnt sich mit der Zeit daran“.

Mit dieser Aussage wollte ich mich natürlich nicht zufrieden geben!

So kam ich auf die Idee eine größere Vielfalt und Auswahl an besondere Musik speziell für den Wellnessbereich zu produzieren.

Diese Aufgabe übertrug ich der Firma SyncSouls aus Hamburg. Wie es sich bereits in der Praxis zeigte, mit Erfolg!

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die Gäste schon beim Betreten der Massageräume abgeholt werden müssen. Durch den stressigen Alltag sind die meisten Menschen bei der Ankunft noch sehr angespannt. Ein wohlduftender Raum mit angenehmer Musik zur Begrüßung wirkt oft Wunder! Es ist dem Gast natürlich freigestellt, ob Er / Sie eine Massage mit oder ohne Musik genießen möchten!

Das „Hamburg to Isny“ Album entstand aus der Idee eine moderne, therapeutisch wertvolle Musik zu komponieren, die sich genauso an die Sinne des Massierenden anschmiegen, wie meine Massagen es tun.

Der Anfang, der Beginn, die „Entstehung“ der ersten Songs auf der CD, ist vergleichbar mit „Neuanfängen“ im wahren Leben - es ist ein emotionaler Prozess. Das bedeutet oft viel Bewegung. „Hamburg, My Inspiration“ stimmt mit Geräuschen von der Außenalster und einer Rhythmik in 128 bpm ein.

Der Massierte auf der Liege entspannt, kommt in seine Mitte und findet sich in der Musik wieder umso mehr Titel spielen. Bewusst fließen die Lieder ineinander über und bilden ein gesamtharmonisches Werk. Der Therapeut wird wie der Gast inspiriert und versinkt in die Welt der Klänge und Rhythmen. Er überträgt diese entstehende positive Energie auf seinen Klienten.

Der Gast wird getragen von den Händen des Anwenders und der positiven Kraft der Musik von SyncSouls - Musik mit Seele.

In Zusammenarbeit mit SyncSouls wurden musikalische Thematiken und ein Rhythmus- & Tempostoryboard erarbeitet. In mehreren Massagesitzungen wurde der Soundtrack erprobt, optimiert und das Feedback des Gastes in den Qualitätszyklus aufgenommen. Kompositorisch werden von SyncSouls neben abendländischer Musiktheorie Techniken aus der Klangtherapie, der 432 Hz Musik, aus fernöstlicher Rhythmik und der Musiktherapie angewendet.

Grundlagen der neuen Musiktherapie von SyncSouls:

Musik besteht aus mehreren Zutaten: Rhythmus als Fundament des musikalischen Geschehens, Harmonien als flächenbildendes Element und die Melodie, die die Harmonie und den Rhythmus in sich vereint. Das Harmonische Zusammenspiel dieser drei Aspekte bilden die Grundlage unserer Musik.

Der Mensch ist eingebettet in Rhythmen, die sein Leben bestimmen: Tag und Nacht, Wachen und Schlafen, die Jahreszeiten, der Atemrhythmus, der Herzschlag und hormonelle Rhythmen, die unsere biologische Uhr bestimmt.

In diesen modernen Zeiten sind einige dieser Rhythmen durcheinandergeraten, das Verhältnis von Spannung und Entspannung stimmt nicht mehr. Wir erleben durch unsere technisierte Welt die Jahreszeiten nicht mehr intensiv, wir können mit unserer Technik die Nacht zum Tage machen.

Der Rhythmus in der Musik führt uns wieder in das Gefühl in einem größeren Zusammenhang zu stehen.

Er bewegt in unserem Körper feinstoffliche Energie und hat Einfluss auf unsere Atmung. Idealerweise beruhigt sich der Atem beim Lauschen der Musik. Das wiederum hat Einfluss auf unsere Gedanken, denn wenn der Atem langsam fließt, beruhigt sich automatisch unsere Gedankenwelt, wir kommen zur Ruhe. Das Tempo wird langsamer, bis es sich am Ende auflöst und wir , im



Klang badend, wirkliche Ruhe empfinden.

Die Harmonien wirken auf unser Energiesystem:

Normalerweise kann Energie frei in unserem Körper fließen. Durch ungelöste Problematiken oder Stress kommt es zu einem stocken des Energieflusses, Energieblockaden entstehen. Berührt uns eine Harmoniefolge, kommen wir an verdrängte Emotionen dran, sie werden uns bewusst. Das hat einen heilsamen Effekt, denn in der in diesem Akt des sich Hingebens an die Massage in Verbindung mit Musik kommen die Energien wieder in den Fluss.

Die harmonischen Schwingungen kommunizieren mit unserem Energiesystem insbesondere in der 432 Hz Musik (als Grundstimmung des Kammertones A). Die Planetenbewegungen um die Sonne können als Schwingungszahl dargestellt werden. Eine solche Schwingungsrate kann man in den für uns hörbaren Bereich oktavierem (das ist das Verdoppeln der Schwingungsrate). Man hat festgestellt, dass die Töne, die dabei zu hören sind, etwas tiefer waren als in unserem System der 440 Hz für den Kammerton A. Eben um 8 cent tiefer. In Indien gilt der Ton Cis als Grundstimmungston der klassisch nordindischen Musik. Interessanterweise neigen die Musiker ihre Instrumente auf ein Cis zu stimmen, das etwas tiefer liegt als unser abendländisches Cis.

Unser Energiesystem und unsere Zellen scheinen auf diese 432 Hz Frequenz enorm zu reagieren. Unser Zellwasser wird von dieser Frequenz informiert, unsere Zellen reagieren darauf, unsere gesamtes Energiesystem kommt in Harmonie! Die Folge ist eine tiefe Entspannung und innere Ruhe.

Die Melodie ist der rote Faden, der in einer Komposition die beiden Ebenen von Rhythmus und Harmonie verbindet. Das Bewusstsein folgt der Melodie. Wie schon die alten Druiden und Barden es vermochten, Menschen durch Melodien und Lieder tief zu berühren und vergessene Gefühle der Liebe und Einheit zu empfinden, berührt die Musik von SyncSouls die Emotionen der Menschen, die unsere Massagen genießen. So ermöglicht ein System aus Berührung, edlen Düften, der Wirkung medizinisch wirksamer Edelsteine und das Wissen um die Wirkung von Musik und seinen Rhythmen den Menschen wieder an seine Inneren Quelle heranzuführen.

Die GEMAFREIHEIT des Soundtracks garantiert die uneingeschränkte Nutzung in der Massagepraxis ohne weitere Lizenzgebühren.

Hamburg, für mich die Stadt der Inspiration meiner Gefühle und Gedanken, die sich in meinen Songs reflektieren und wiederfinden. Eine Leichtigkeit umgibt die Musik, alles fließt von Nord nach Süd, von Ost nach West, angekommen in der Stadt wo ich atme, liebe und lebe, Isny, die Perle des Allgäus.

Von Isny aus, zieht es uns mit der Musik unaufhaltsam weiter über die Alpenkette bis ans Mittelmeer.

Sounds und Beats, die einem Flügel verleihen.

Die Reise geht weiter...über das Meer!

Mit ein wenig Stolz würde ich behaupten, dass der entstandene Massage Soundtrack „Hamburg to Isny“ etwas Besonderes ist. Meine Motivation für solch ein Projekt war es, einen neuen, einzigartigen und unverwechselbaren Wellness- und Spa Sound zu kreieren, um Massagegäste sowie Anwender mit dieser Schwingungshebung neue Kraft, Freude und Inspiration zu schenken.
Ihr Ricky Joe Harry Welch
und das SyncSouls-Team

Spielzeit 79 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_syncsouls_ricky_welch_massage_soundtrack_vol_1.asp

SYNCSOULS CALM CHILD VOL. 1

Phantasiereisen, Schlaflieder und eine Gutenachtgeschichte für das glückliche Kind

Erscheint: 01.02.2011

Phantasiereisen, Schlaflieder und eine Gutenachtgeschichte für das glückliche Kind
1 Audio CD
von Franziska Diesmann, Torsten Abrolat, Toni Cottura

Achtsam für die entspannenden Momente zu sorgen, positiv und stärkend die Phantasie anzuregen, das wird für Eltern, Pädagogen und Psychologen in der Begleitung von Kindern in der heutigen Leistungsgesellschaft immer wichtiger.

Ob in Schulen, Kindergärten oder zu Hause: Kinder brauchen in unserer stressigen und sie in jungen Jahren häufig schon überfordernden Welt „ihren Raum“, „ihre Zeit“ für das Eintauchen in ihre Phantasie und Gefühlswelt, um sich in ihrem Selbst positiv entwickeln zu können.

Ruhe, Entspannung und Kreativität setzen Kraft und neues Potential in den Kindern frei. Entspannung zu erlernen und dafür Kindern und Jugendlichen Zeit zu Verfügung zu stellen, ist ein wichtiger pädagogischer Auftrag heutzutage und nur ein paar Indikationen von Entspannungstraining für Kinder möchte ich Ihnen hier einmal nennen: die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert, positive Auswirkungen auf schulische Leistungen, Anregung der Vorstellungskraft, Stärkung der Bindung zwischen Kind und Bezugsperson, Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung, Erlernen von Ruhe und Gelassenheit.

Ebenso können durch das Erlernen von Entspannung bei Kindern und Jugendlichen einfache Verhaltensstörungen, psychosomatische Störungen und Schmerzbelastungen gelindert werden.

Mit diesen Erkenntnissen als Grundlage, ist „Calm Child“ durch seine ausgewählten und besonderen Texte, durchdrungen von Liebe und Sinn für Gemeinschaft, eine einzigartige Produktion gelungen. Alte Traditionen und neues Wissen von Entspannung, märchenhafte Geschichten, sowie zauberhafte neue Kinder- und Schlaflieder für die Kleinen sind zeitgemäß umgesetzt worden! Begleitet wird dies von der einfühlsamen, vielfältigen und eingängigen Musik von Torsten Abrolat und Toni Cottura. Sie verstehen es meisterhaft, der Bedeutung von Worten musikalisch, rhythmisch, und mit einzigartigen Klängen noch mehr Tiefe und Ausdruck zu verleihen.

Die Schlaflieder:

Die Schlaflieder können sowohl gemeinsam vorm zu Bett gehen mit den Eltern, als auch genauso gut alleine vom Kind gehört werden. Sie können selbstverständlich auch bei der Kinderbetreuung im Kindergarten in der pädagogischen Arbeit eingesetzt werden („Tanz der Sterne“ z.B. als Bewegungsspiel zum gemeinsamen Mitsingen und Tanzen).

„Wenn die Englein singen“ ist auf der 432 Herz Stimmung aufgesetzt, also auf der alten Kammertonstimmung, bei der die Frequenzen der Stimme und der Instrumente natürlich schwingen und auf den Zuhörer besonders beruhigend wirken.

Einigen Liedern ist ein 128 Hz Ton untergemischt. Das cortische Organ im Innenohr (regelt den Gleichgewichtssinn) schwingt auf der Frequenz C 128 Hz. Ohrenärzte und Neurologen benutzen Stimmgabeln, die auf C 128 Hz, 256 Hz etc. gestimmt sind. „128 Hz und seine Oktaven sind im Menschen verankert, sie wirken wohltuend auf ihn und lassen ihn vollkommen frei“. (Rudolf Steiner, Philosoph und Gründer der Anthroposophie)

Rhythmisch sind die Lieder „Tanz der Sterne“ und „Wenn die Englein singen“ im $\frac{3}{4}$ Taktmaß geschrieben, welches sich besonders gut für das „In den Schlaf Wiegen“ eignet.

Auf die geführten Phantasiereisen von „Calm Child“ können die Kinder ganz alleine gehen - oder auch gemeinsam mit den Eltern zu Hause zum Entspannen und Träumen.

Für die Grundschule sind die Phantasiereisen außerdem ein qualitativ hochwertiges Unterrichtsmodul für das Erlernen von „Entspannung für Kinder“, das sicherlich in Zukunft immer häufiger als Unterrichtseinheit auf dem Lehrplan stehen wird. In den letzten Jahren sind einige Untersuchungen zum Thema Stress in der Schule, Kindheit und Jugend durchgeführt worden. Viele Kinder leiden vermehrt an Stresssymptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden. An den Schulen wird es in daher vermehrt um das Erlernen von Entspannungsverfahren gehen, um den Kindern neue Möglichkeiten aufzuzeigen, mit Stress und Belastungen konstruktiv umzugehen. Diesen Ansatz möchte Calm Child ebenso verfolgen und sowohl fachlich als auch kreativ den Prozess und das Erlernen von Entspannung durch seine Produktionen unterstützen.

Kommen Sie nun mit, wir laden Sie ein - mit den Kindern! - auf eine Reise in die Welt der Phantasie, Träume, Lieder und Geschichten!

Spielzeit 79 min. | Download | **! BESTSELLER !**

Hörproben und Weiteres:

<http://www.syncsouls.de/angebot-calm-child-entspannung-CD-kind-phantasiereise-schlaflied.asp>



SYNCSOULS KURZ-MEDITATIONEN VOL. 1 - HEILUNG IN DER NATUR

7 einzigartige geführte Meditationen zum Auftanken im Alltag

Erscheint: 01.10.2010

Sie sind gestreßt im Alltag? Sie können schlecht einschlafen, oder finden keinen Moment der Ruhe? Sie haben Schmerzen? Konzentrationsschwächen?

Mit "Heilung in der Natur" gebe ich Ihnen 7 kurze Meditationseinheiten an die Hand, die Sie auf eine einzigartige entspannende Reise in die heilende Natur mitnehmen. Schöpfen Sie neue Energie von der Sonne. "Inhalieren" Sie den Duft des Waldes. Synchronisieren Sie sich mit den Schwingungen des Meeres. Legen Sie sich auf eine Wiese, schauen Sie in den Himmel und lassen Sie Ihre Gedanken frei.

Jede Meditation beginnt mit einer Entspannungseinheit, um Sie auf die jeweilige Reise vorzubereiten. Liebevoll und mit großer Sorgfalt haben Torsten Abrolat und Toni Cottura Geräusche und Musik zu einem jeweils passenden Stimmungsbild komponiert. Meiner Naturreise folgt nach ca 6 Minuten eine Tiefenentspannungsphase mit wunderschönen Klängen, in der Sie die Reise dann selbst fortsetzen und sich tief und erholsam entspannen. Ihren positiven Phantasien sind keine Grenzen gesetzt - und ganz weit weg von Ihrem Alltag fühlen Sie sich für einige Zeit ganz befreit von Stress und Hektik.

Am Ende hole ich Sie sanft aus der Meditation zurück, ebenso wird die Musik belebter. Langsam öffnen Sie wieder die Augen und nach ein paar Minuten sind Sie wieder im Hier und Jetzt zurück. Sie fühlen sich wach und erfrischt. Sie können den Tag nun mit neuer Energie beginnen, fortsetzen oder abends zur Ruhe kommen.

Jede Meditation ist ca 10 Minuten lang. So können Sie Ihre Kurz-Meditation gut für den täglichen Gebrauch planen. Rechnen Sie ungefähr 15-20 Minuten inklusive Vorbereitung und Nachbereitung ein. Gerne können Sie aber auch mehrere Entspannungsreisen hintereinander antreten.

Die SyncSouls Kurz-Meditationen sind im Alltag zum Stressabbau, vorm Einschlafen, bei Wellnessangeboten oder begleitend in therapeutischen Verfahren einzusetzen und sicherlich noch in vielen anderen Bereichen.

Erinnern Sie sich an einen wunderschönen Spaziergang und spüren Sie die heilende Wirkung der Mutter Erde.

"Heilung in der Natur" ist eine meditative Reise durch die Natur mit entspannenden und bewußtseinserweiternden Texten, untermalt von wunderschönen Naturgeräuschen und weichsanften Klängen. Viel Vergnügen und Erholung wünsche Ich Ihnen.

Spielzeit 79 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_kurz-meditation-heilung-in-der-natur.asp



OSTSEE ENTSPANNUNG

Syncsouls Baltic Mooods Vol. 1 - Meeresrauschen, Wellen, Möwen und Klänge zum Ausspannen und Beruhigen

Erscheint: 01.10.2010

1 Audio-CD

SyncSouls Baltic Mooods Vol. 1

Ostsee Entspannung

von Torsten Abrolat, Toni Cottura

Dein Tag am Meer: Maritimes Ambiente mit sanfter Entspannungsmusik. Machen Sie Ihre eigene Reise an die Ostsee, inspiriert von Meeresrauschen, Seeschwalben, Möwen und wunderschönen meditativen Klängen.

Spielzeit 79 min. | Download | Audio-CD

Spielzeit 79 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_syncsouls_mooods_ostsee_entspannung.asp



TODDI REED: SEXY & SMOOTH SAXOPHONE CHILLOUT LOUNGE

Saxophon & coole Sounds

Erscheint: 01.11.2008

1 Audio-CD
von Toddi Reed

A tribute to Kenny G & good old friends

12 smoothe originale Tracks im Stil von Grover Washington jr., Kenny G, David Sanburn

Dieses Album richtet sich an alle, die gerne entspannten Smooth-Jazz und Chillsound hören. Das sonore Tenor-Saxophon von Toddi Reed fließt lässig über die Sounds von E-Piano, Strings und zu Gitarren Harmonien. 12 smoothe originale Tracks im Stil von Grover Washington jr., Kenny G, David Sanburn... Für alle die, die passende Musik zur Entspannung, Zweisamkeit oder zu einer ruhigen Autofahrt suchen.

Spielzeit 70 min. | Download

Hörproben und Weiteres:

http://www.syncsouls.de/angebot_smooth_saxophone_chill.asp

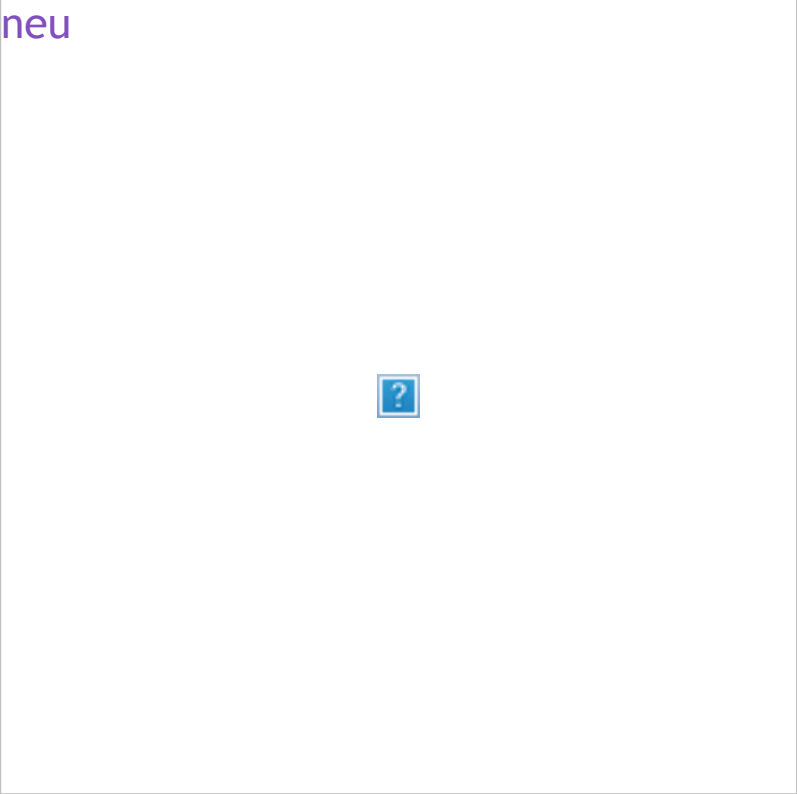


NEU

Erscheint:

Spielzeit min. | Download

Hörproben und Weiteres:



Meditation Lebensenergie **Stressabbau** **Gemafreie Entspannungs Musik** Phantasiereisen **Wellness** Massage **Heilung**
Rhythmen und Saxophon

Burnout Hilfe | Progressive Muskelentspannung | Autogenes Training | Fernöstliche Klänge | Einschlafhilfe für Kinder

facebook | youtube | twitter | audible | soundcloud | amazon CD Shop | thalia.de | weitere Shops | Datenschutzerklärung | Sporteve

