

SyncSouls bietet speziell für Frauen in verschiedenen Lebenssituationen Hörbücher & Klänge zur Entspannung, Regeneration und mehr Gesundheit an. In Zusammenarbeit mit Sporteve stellen wir Ihnen ausgewählte Hörbücher vor:



Traumreise, Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training (P&A Methode)
Sie können schlecht einschlafen? Sie wälzen sich schlaflos hin und her? Wenden Sie hierzu unseren Bestseller zum Einschlafen bei Schlafstörungen an.



Tiefenentspannung gegen Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit. Lassen sie sich bewusst stärken und gehen sie ganz entspannt durch die Zeit der Wechseljahre mit den effektiven Modulen dieses Hörbuches.



Zur Stärkung der Gesundheit von Herz, Magen, Darm, Haut: Die richtigen Töne - Frequenzen - schwingen mit dem Körper in Resonanz, bringen ihn zurück in einen natürlichen Zustand und wirken heilend und stimulierend.



Durch wiederholtes Hören dieser 25 minütigen Power Meditation können Sie ihren „Kopf“ auf einfache Weise umkonditionieren auf „Ich nehme ab und werde schlank!“.

Mehr unter www.syncsouls.de/sportheve



SyncSouls ist ein Entspannungslabel. Seit 2010 entwickelt, produziert und vertreiben wir Hörbücher und Musik zur Entspannung, Gesundheit und Lebenshilfe. Mit einem Katalog von über 150 Titeln deckt Syncsouls ein großes Spektrum hin zu mehr Achtsamkeit ab: von Meditation, Autogenem Training, über Phantasiereisen, Zen bis zu Entspannungsmusik. Mit über 10 Nr 1. Platzierungen in den iTunes Sachbuch und Ratgeber Hörbuchcharts und top Platzierungen bei Audible, Thalia und amazon sind die Deep Relax Sound Module von SyncSouls heute ein fester Bestandteil vieler iPhones, Smartphones und Computer. Außerdem fliegen sie mit der Lufthansa und Eurowings im Inflight Audio-Programm rund um die Welt und entspannen die Fluggäste.

SyncSouls bringt Entspannung und Vitalität in Ihren Alltag.

Unsere CDs und Downloads können sie über unsere Website syncsouls.de bestellen und über die bekannten online-Portale anhören, wie zum Beispiel iTunes, Spotify, audible, thalia und Amazon.



SYNCSOULS

audio - & video production for a better spirit

Torsten Abrolat, Wißmannstrasse 34, 22041 Hamburg

Tel: +49(0) 40 84 30 78 54

E-mail: info@syncsouls.de • www.syncsouls.de



www.syncsouls.de

Bestseller

Über 10 Mal war SyncSouls bereits auf Platz 1 der Hörbuchcharts bei iTunes (Sachbuch und Ratgeber). Hier ist eine kleine Auswahl unserer Bestseller:



Besser Einschlafen

Unser Bestseller für die Nacht baut im Kern auf Grundlagen des Autogenen Trainings auf. Unterstützt von sanften Klängen lernen Sie sich bewusst selbst zu beeinflussen. So führen Sie körperliche und seelische Entspannung herbei und gelangen in einen tiefen und erholsamen Schlaf.
*„Jetzt schlafe ich tatsächlich wieder besser!“**



Entspannung „Meer“

Unser Bestseller für totale Regeneration. Diese Produktion führt Sie zu den schönsten Orten am Meer. Die drei Phantasie Reisen dauern jeweils ca. 30 Minuten. Diese Komposition haben wir mit Techniken aus dem Autogenen Training kombiniert.
*„Urlaub nur für sich selbst, super!“**



Power-Meditation Der große Tag

Unser Bestseller gegen Prüfungsangst. Power-Meditation hilft Ihnen vor großen Aufgabe alle Kräfte und Klarheit zu sammeln, um diese dann gezielt frei zu setzen. Elemente der Meditation wechseln sich dabei mit Entspannungsübungen ab.
*„Hat mir super geholfen vor einer Prüfung runter zu kommen und mich zu konzentrieren.“**

Lebensbereiche

Gestresst, erschöpft, keine Zeit zum Durchatmen? DOCH! SyncSouls bietet für viele Lebensbereiche die idealen Hörbücher mit Modulen der Tiefenentspannung an - mit Laufzeiten von 5 bis 30 Minuten.



Work-life Balance: Burnout Hilfe

Nach den Formeln des Autogenen Trainings aus Ruhe und Atemübungen, hat SyncSouls die Burnout Hilfe entwickelt. Das sind Entspannungsübungen à 15 Minuten - zum wirksamen Auftanken, Entspannen.
*„Beste CD gegen Burnout“***



Familie: Chill Mal Mama

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.



Alltagshilfe: Syncsouls AudioPille - Innere Unruhe Beenden

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.

Entspannungstechniken

SyncSouls integriert anerkannte, traditionelle Entspannungstechniken zeitgemäß in seine Hörbücher. Alle Kompositionen überzeugen durch höchste Qualität - ein wahrer Hörgenuss.



Autogenes Training

Dauerhaft mehr Energie und Ausgeglichenheit. Lernen Sie mit einem modernen Aufbau Training sich zu Entspannen. Ziel der Übungen ist es, dass Sie in Alltagssituationen das Autogene Training anwenden und so mehr Ausgewogenheit und eine bessere Körperwahrnehmung erlangen.



Progressive Muskelrelaxation

Das Richtige bei seelischer Unruhe, Stress, Herzklopfen, Schwitzen ... SyncSouls bringt Ihnen das bewährte Entspannungsverfahren nach Jacobson in fünf Übungen nahe. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung senkt sich Ihre Muskelspannung und führt so zu einer Erholung von Körper und Geist.



Phantasie Reise: Entspannung total

Die Seele baumeln lassen und sich erholen. Schöpfen Sie neue Energie durch Imagination. Sie ist eine heilsame Kraft in jedem von uns. Konzentrieren und fördern Sie Ihre eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasie Reisen. Das kann Ihnen helfen, Ihr emotionales und geistiges Gleichgewicht zu festigen.