



SYNCSouLS NEU-ERSCHEINUNGEN

Hier erhalten Sie einen Überblick über Neuerscheinungen aus unserem aktuellen Audio Entspannungsprogramm.
Stand: 17.05.2022 09:46:15

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG GANZER KÖRPER (ICH FORM)

Ganzheitliche Entspannung und Gesundheit
Erscheint: 13.05.2022

Die Progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation genannt **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, Herzklöpfen, Schwitzen, Zittern, Kopfschmerzen, arterieller Hypertonie (Bluthochdruck), Muskelverspannungen, Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Magen- Darmstörungen und Schlafstörungen.

Auch bei Angststörungen wird **PMR** häufig begleitend in der Verhaltenstherapie eingesetzt.

Mit dieser progressiven Übung für den ganzen Körper in der Ich-Form (gesprochener Text in der Ich-Form für einen intensiven fokussierten Entspannungs-Effekt) kann man ganzheitlich Körper und Geist tief entspannen. Die Anspannungsphase der entsprechenden Muskelgruppen dauert hier ca 10 Sekunden, die entspannungsphase jeweils ca 45 Sekunden. In diesem stetigen Rhythmus kommt man auch durch die sanfte 432Hz Entspannungsmusik nach und nach in eine wohltuenden Zustand innerer Ruhe. Im Anschluss an die Übung erklingen 4 verschiedene Titel mit Entspannungsmusik für die eigene Ansprachen (ohne Text). Eine hohe Klangschale leitet die Anspannung ein, eine tiefere Klangschale die Entspannungsphase:

- Musik für Progressive Muskelentspannung: 10 Sekunden Anspannen, 30 Sek. Entspannen
- Musik für Progressive Muskelentspannung: 10 Sekunden Anspannen, 45 Sek. Entspannen
- Musik für Progressive Muskelentspannung: 10 Sekunden Anspannen, 60 Sek. Entspannen
- Entspannungsmusik (432Hz) Abschluss Progressive Muskelentspannung

Viel Erfolg und tiefe Entspannung wünscht Dir dein SyncSouls Team.

Spielzeit 35 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-progressive-muskelentspannung-ganzer-koerper-ich-form.asp>



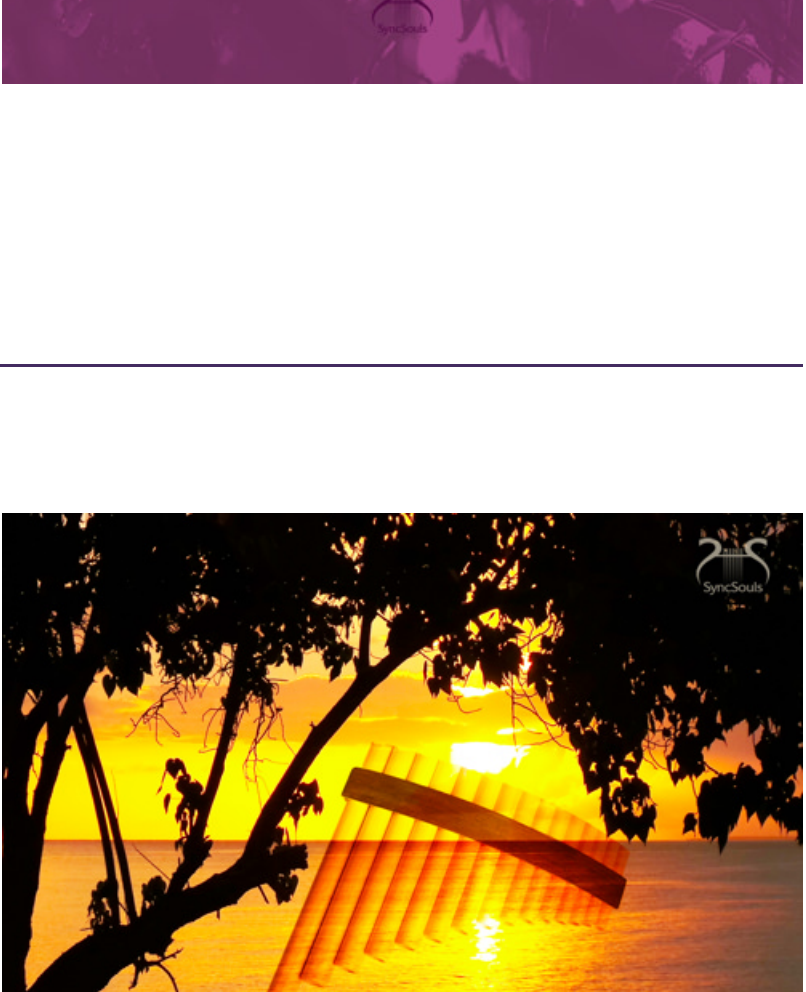
ANGSTBEWÄLTIGUNG: ENTSPANNUNGSÜBUNG, AFFIRMATIONEN, AUTOGENES TRAINING GEGEN ANGST

Ängste Loslassen
Erscheint: 06.05.2022

Mit dieser Entspannungsübung zur Angstbewältigung kannst Du in ein Zwiegespräch mit deinen eigenen inneren Ängsten kommen. Zur Selbstberuhigung können gezielt Formeln des Autogenen Trainings zum Einsatz. Mit Affirmationen kannst Du die Betrachterrolle auf deine Ängste klarer und besser einnehmen und lernst nach und nach deine Ängste loszulassen. Werde diese Übung in deinem Alltag an, um mit Affirmationen und Elementen des Autogenen Trainings den Umgang mit persönlichen Ängsten positiv zu verändern. Die 432 Hz heilende Entspannungsmusik im Hintergrund unterstützt diesen Prozess sanft:

Spielzeit 33 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-angstbewaeltigung-entspannungsuebungen-affirmationen-autogenes-training.asp>



SANFTE MUSIK FLÖTE, MEER UND VÖGEL

Entspannungsmusik (432Hz) mit Panflöte, Wassergeräusche, Schlafmusik
Erscheint: 24.04.2022

Wunderschöne Klänge zur Entspannung und für Ruhe im Alltag, Panflöte und Meeresrauschen im Einklang zum Träumen und Wohlfühlen.

- 11 ausgewählte Titel in der Übersicht:
1. Sanfte Musik Flöte, Meer und Vögel - Entspannungsmusik (432Hz) mit Panflöte
2. Sanfte Musik Flöte am Ufer mit Wasserplätschern und Vogelgezwitschern
3. Panflöten Musik und Wassergeräusche - Entspannungsmusik 432Hz
4. Ruhige Flötenmusik mit Naturgeräuschen zum Träumen und Entspannen
5. Zwei Aufgeln der Natur - Musik Meditation & Ruhe
6. Innere Mitte finden mit sanfter Musik (432Hz) Flöte & Wasser
7. Sanfte Musik Flöte, Meer und Vögel - Einschlafmusik für Ruhe (432Hz) mit Panflöte
8. Ruhige Musik Flöten und Vögel - Träumen am Ufer, Schlafmusik
9. Das Wasser, Flötenmusik und Vögel - Zentrum
10. Nimmers - strahlendes Licht senden und empfangen mit Flötenmusik in ruhiger Natur
11. Sanfte Musik Flöte, Wasser, Vögel zum Reinigen von Körper, Geist und Seele

Spielzeit 61 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-sanfte-musik-flotee-meer-naturgeraeusche.asp>



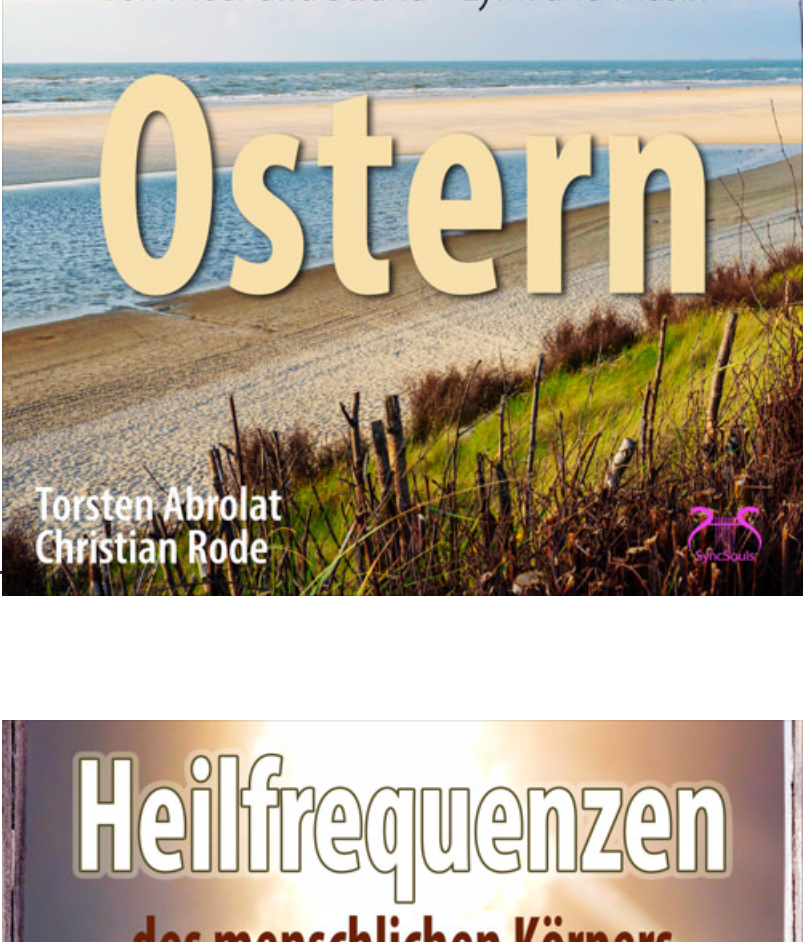
SCHMERZEN HEILEN IN KÖRPER, GEIST UND SEELE

mit 1111Hz Engel (Schutzengel) Frequenz Musik
Erscheint: 18.04.2022

Eine Stunde Engelsmusik zum Heilen von Schmerzen. Die 1111Hz Engelfrequenz wirkt sanft auf dein gesamtes System. Ängste klarer und besser einnehmen und lernst nach und nach deine Ängste loszulassen. Werde diese Übung in deinem Alltag an, um mit Affirmationen und Elementen des Autogenen Trainings den Umgang mit persönlichen Ängsten positiv zu verändern. Die 432 Hz heilende Entspannungsmusik im Hintergrund unterstützt diesen Prozess sanft:

Spielzeit 61 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-schmerzen-heilen-1111hz-engelsfrequenz-musik.asp>



OSTERN (VON MEER UND STRAND, LYRIK UND MUSIK)

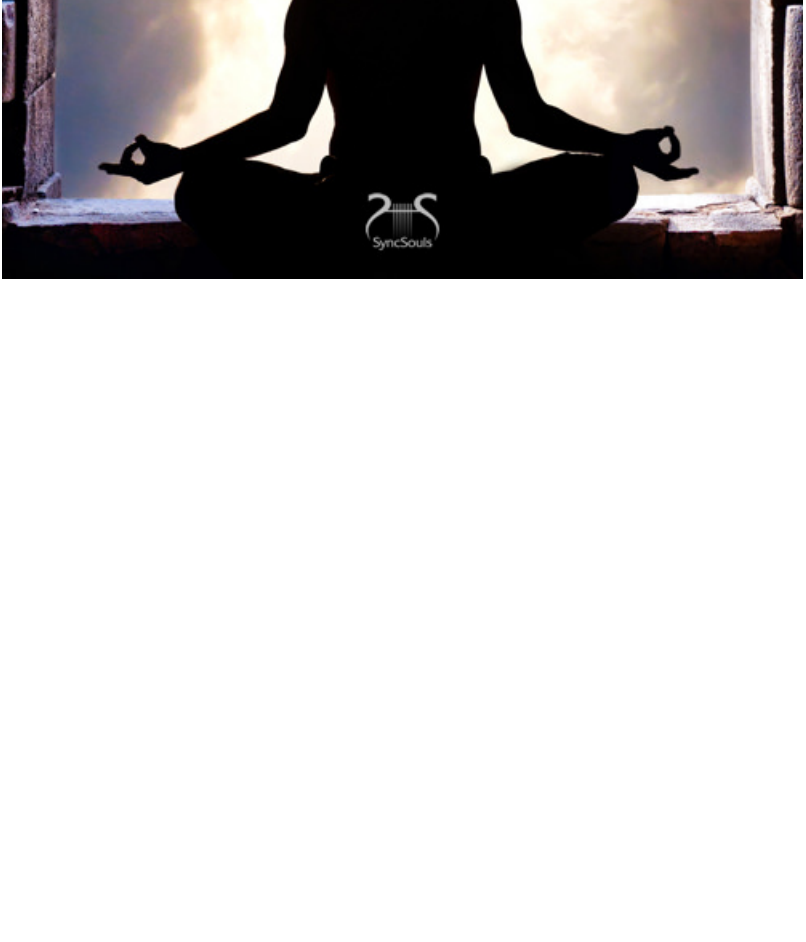
Theodor Storm
Erscheint: 01.04.2022

Das Ostergedicht von Theodor Storm, der Klang der Nordsee und die Musik vereinen sich zu einer Traumreise in die Heimat hoch im Norden. Eine Reise in die Kindheit oder lausche dem Meeresrauschen, dem wunderschönen Text und der neoklassischen Musik.

Tauche ein und fühle die Heimaterde zu Ostern.

Spielzeit 6 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-ostern-theodor-storm-meer-strand-lyrik-musik.asp>



HEILFREQUENZEN DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

Energie, Wohlfühlen, Heilung
Erscheint: 11.03.2022

Heilungsfrequenzen - eine kurze Anleitung Die Heilungsfrequenzen kannst Du entweder bewusst hören (z.B. mit Kopfhörer zum Innehalten oder Meditieren), gerne in mehreren Wiederholungen, um die Schwingungen wissentlich auf deinen Körper und Geist wirken zu lassen. Oder Du spielst die gewünschte Heil-Frequenz leise im Hintergrund ab, während du dich mit anderen dingen beschäftigst. Die Wirkung entfaltet sich mit der Zeit.

Stelle die Lautstärke jeweils so ein, dass der Klang angenehm für dich wirkt, also gerade bei den höheren Frequenzen nicht zu laut, eher etwas leiser. Das Innenohr bekommt die Schwingungen auf jeden Fall mit. Gerne machst du dir Playlisten mit ein paar Wiederholungen deiner gewünschten Heilfrequenzen, benennst sie und hast so immer schnell Zugriff auf deine jeweilige Stimmung.

- Die Titel in der Übersicht:
1. 40Hz Heilfrequenz Sinus Ton: Stimulation Gehirnwellen (z.B. gegen Alzheimer)
 2. 174Hz Solfeggio Heilungsfrequenz Sinus Ton: Gegen Verspannungen und Schmerzen
 3. 174Hz Heilungsfrequenz mit sanften Klangschalen, Naturgeräuschen: Gegen Verspannungen und Schmerzen
 4. 174Hz Heilungsfrequenz mit sanften Klangschalen: Gegen Verspannungen und Schmerzen
 5. 285Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Heilung von Verletzungen, Verbrennungen
 6. 285Hz Heilungsfrequenz mit sanften Klangschalen, Naturgeräuschen: Heilung von Verletzungen, Verbrennungen
 7. 285Hz Heilungsfrequenz mit sanften Klangschalen: Heilung von Verletzungen, Verbrennungen
 8. 396Hz Heilungsfrequenz Sinus Ton: Löst Schuldgefühle und Ängste
 9. 396Hz Heilungsfrequenz mit sanften Klangschalen, Naturgeräuschen: Löst Schuldgefühle und Ängste
 10. 396Hz Heilungsfrequenz mit sanften Klangschalen: Löst Schuldgefühle und Ängste
 11. 417Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Entfernt negative Energien und Blockaden
 12. 417Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Entfernt negative Energien und Blockaden
 13. 417Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Entfernt negative Energien und Blockaden
 14. 432Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Mehr geistige und emotionale Klarheit
 15. 432Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Mehr geistige und emotionale Klarheit
 16. 432Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Mehr geistige und emotionale Klarheit
 17. 440Hz Heilfrequenz Sinus Ton: Fördert die kognitive Entwicklung, mehr Bewusstsein
 18. 440Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Fördert die kognitive Entwicklung, mehr Bewusstsein
 19. 440Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Fördert die kognitive Entwicklung, mehr Bewusstsein
 20. 528Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Mehr Lebensenergie, DNA-Strukturen reparieren
 21. 528Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Mehr Lebensenergie, beschädigte DNA-Strukturen reparieren
 22. 528Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Mehr Lebensenergie, beschädigte DNA-Strukturen reparieren
 23. 639Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Fördert Liebe, Ausstrahlung und positiver Energie
 24. 639Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Fördert Liebe, Ausstrahlung und positiver Energie
 25. 639Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Fördert Liebe, Ausstrahlung und positiver Energie
 26. 741Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Entfernt Giftstoffe und Negativität
 27. 741Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Entfernt Giftstoffe und Negativität
 28. 741Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Entfernt Giftstoffe und Negativität
 29. 852Hz Solfeggio Heilfrequenz Sinus Ton: Loslassen von Angst, Sorgen, zu vielem Nachdenken
 30. 852Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Loslassen von Angst, Sorgen, zu vielem Nachdenken
 31. 852Hz Heilungsfrequenz, sanfte Klangschalen: Loslassen von Angst, Sorgen, zu vielem Nachdenken
 32. 963Hz Frequenz der Götter, Sinus Ton: Klarheit in unserem Denkprozess, Verbindung zum Göttlichen
 33. 963Hz Frequenz der Götter, sanfte Klangschalen, Naturgeräusche: Klarheit in unserem Denkprozess, Verbindung zum Göttlichen
 34. 963Hz Frequenz der Götter, sanfte Klangschalen: Klarheit in unserem Denkprozess, Verbindung zum Göttlichen

Spielzeit 73 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-heilfrequenzen-menschlicher-koerper-energie-wohlfuehlen-heilung.asp>



LUFTANHALTEN TRAINIEREN - ATEM ANHALTEN, ATMUNG REGULIEREN

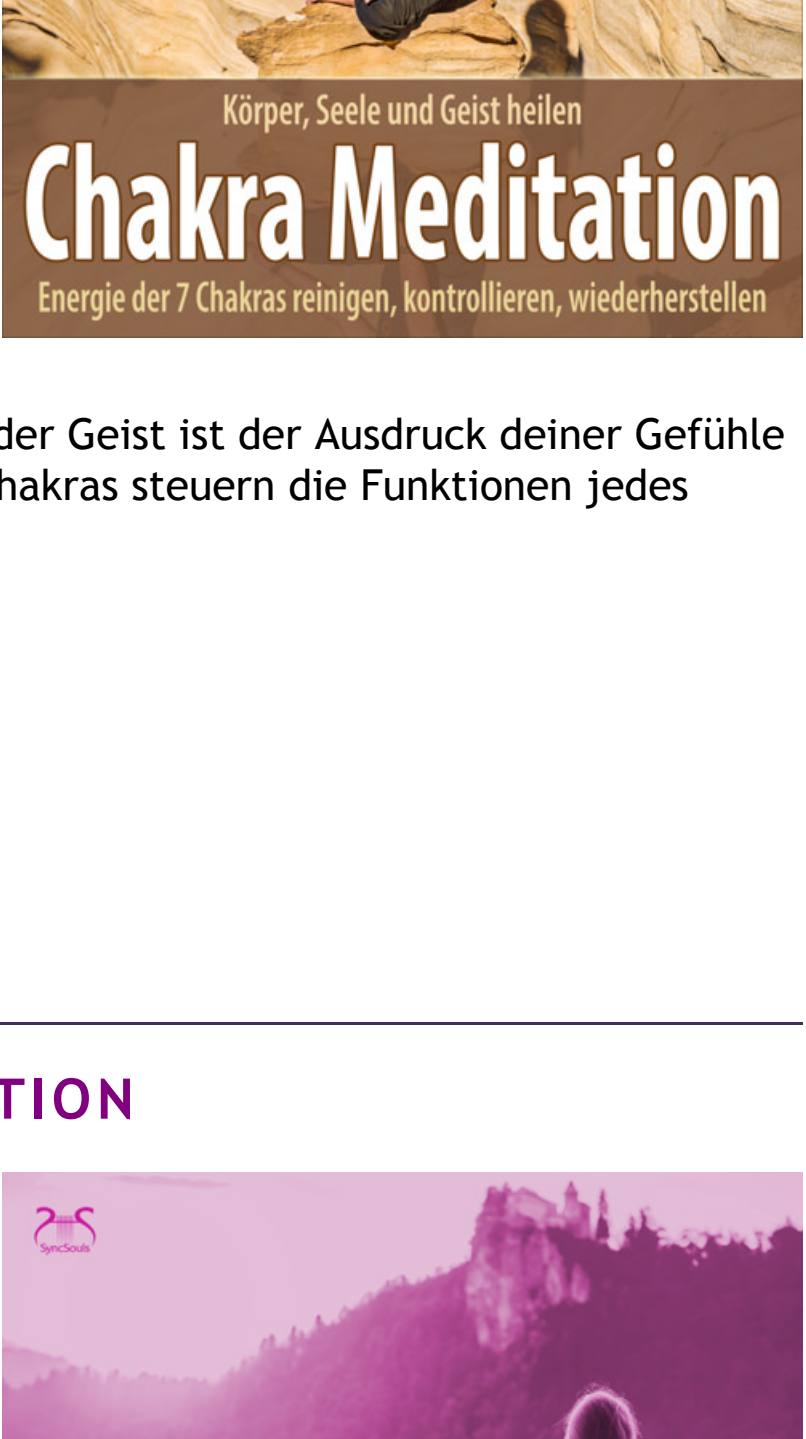
Ruhe und Gelassenheit durch Luft Anhalten
Erscheint: 04.03.2022

Im Alltag ist unsere Atmung oft flach und verkrampt. Mit dem Luft Anhalten gelingt uns eine schnelle Entspannung. Professionelle Sänger z.B. können ihre tolle Auftrittsart, die Luft an, zählen innerhalb bis 30, um dem Lampenfieber entgegenzuwirken und gleichzeitig die Atmung zu steuern. Die Atmung anzuhalten und zu regulieren hat also positive Effekte: Die Muskeln entspannen sich, der Körper und seine Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt. Die Folgen sind bessere Konzentrationsfähigkeiten und Tiefenentspannung. Das Luftanhalten wirkt auch stressbedingten Kopfschmerzen entgegen.

Mit diesem Hörbuch erhältst Du eine kurze Einleitung zum richtigen Atmen vor dem Luftanhalten. Dann folgen Übung in verschiedenen zeitlichen Längen von 30 Sekunden bis zu 3 Minuten. Einmal mit vorangehender regulierender Atmung und einmal mit direktem Start und Countdown. Du kannst wählen zwischen verschiedenen Athommusiken: Entspannungsmusik, Naturgeräusche, Unversattergeräusche, um dir das Luftanhalten zu erleichtern. Alle 10 Sekunden wird die aktuelle Zeit angesagt. Gerne fängst Du mit 30 Sekunden an und verlängerst sukzessive die Luftanhalte-Phase. Viel Spaß!

Spielzeit 73 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-luftanhalten-trainieren-von-30-sekunden-bis-3-minuten.asp>



CHAKRA MEDITATION

Energie der 7 Chakras reinigen, kontrollieren, wiederherstellen
Erscheint: 22.02.2022

Der Zustand der Chakras wirkt auf unsere zugehörigen Organe ebenso wie auf Emotionen, Psyche und Charakter. Störungen und Blockaden können sich daher sowohl auf der physischen als auch auf psychischen Ebene zeigen. Mit der Meditation können wir Chakras harmonisieren und Blockaden auflösen. Das Ziel ist die Heilung von Körper, Seele und Geist, um so zu einer Ganzheit zurückzufinden und in der spirituellen Entwicklung voranzuschreiten. Sind alle sieben Hauptchakras vollständig geöffnet und kann die Lebensenergie ohne Blockaden und Störungen fließen, dann erleben wir einen vollkommenen Zustand. Wenn wir die Chakra-Meditation praktizieren, reinigen wir die Energie unseres Chakra-Systems und gleichen sie aus. Bei der Chakra-Meditation geht es darum, sich auf jedes Chakra zu konzentrieren, von der Wurzel bis zur Krone, um die Energie, die durch sie fließt, zu kontrollieren und wiederherstellen. Sie werden hierbei bewusst den Fokus jedes einzelnen Chakras auf die entsprechenden Eigenschaften und Farben richten. Oft spiegelt sich das, was man in der Natur beobachten kann, auch im Körper wieder. Diese Chakras sind feinstofflichen Energiekörper, die in allen Bereichen unseres Lebens herrschen und sind unseren physischen Organen sehr ähnlich. Wie deine Organe hat jedes Chakra ein zu Hause und eine besondere Aufgabe. Wie deine physischen Organe stehen auch die Chakras miteinander in Verbindung und sorgen für optimale Gesundheit und wie bei deinem physischen Organen kann das ganze System abstürzen, wenn ein einzelnes Chakra beeinträchtigt ist. Wir sind Energie und alles ist aus Energie gemacht. Energie ist einfach Information, die schwingt und sich bewegt. Jedes der sieben Chakras versorgt die drei Hauptaspekte unseres Seins. Den Körper, die Seele und den Geist. Der Körper ist ein physisches selbst, der Geist ist der Ausdruck deiner Gefühle und Gedanken die Emotionen und Überzeugungen hervor bringen und die Seele ist der zeitlos oder ewiger Aspekt von dir und deinem selbst. Die Chakras steuern die Funktionen jedes einzelnen dieser drei Aspekte.

Im Anschluß an diese Meditation erklingt die energetisierende Musik Chakra Meditation ohne Text für deine eigene Heilung und Meditation.

Spielzeit 55 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-chakra-meditation-7-chakras-reinigen.asp>



DANKBARKEITSMEDITATION: INNEREN REICHTUM UND ZUFRIEDENHEIT FÖRDERN MIT MEDITATION

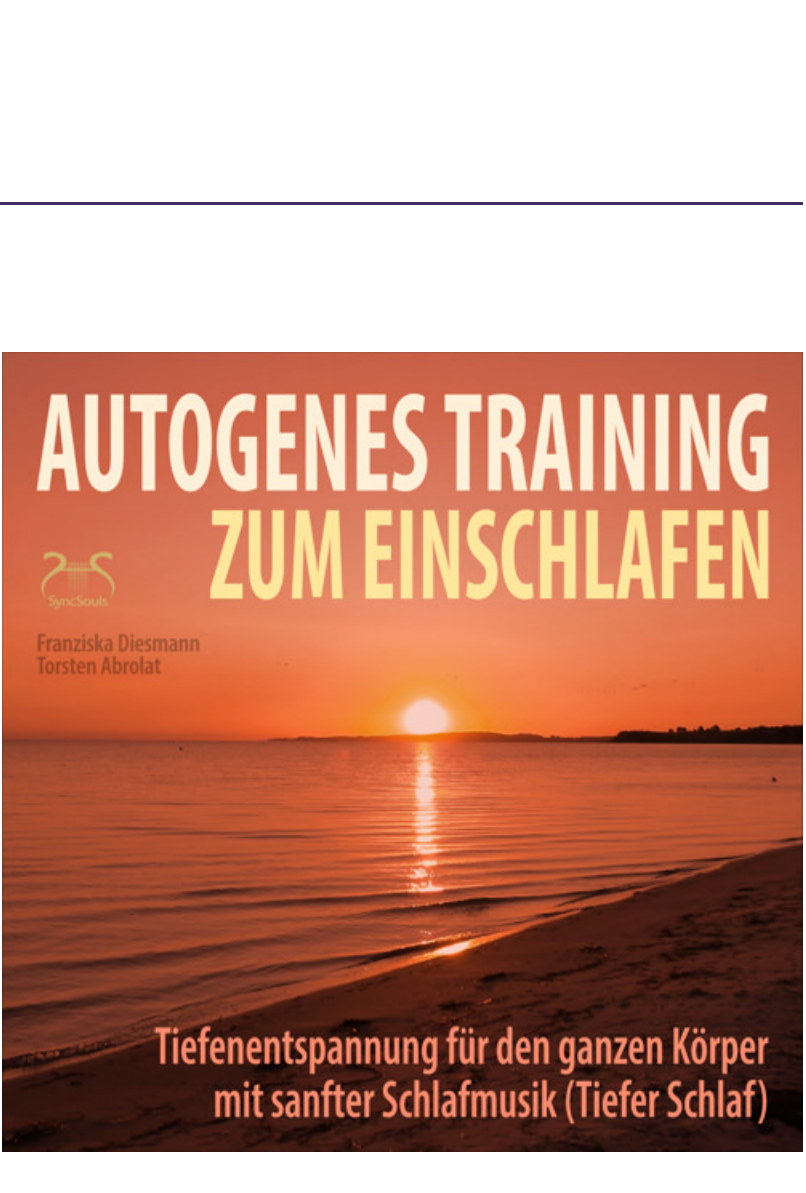
mit 432Hz Meditationsmusik
Erscheint: 21.02.2022

Wie in den letzten Jahren in einigen Studien ausführlich untersucht wurde, wirkt sich regelmäßiges Meditieren auf das menschliche Gehirn aus, führt zu einem erhöhtem Zufriedenheitsgefühl und wirkt sich gesundheitsfördernd aus. Die hier von SyncSouls entwickelte einfache geführte Dankesmeditation, erleichtert den Einstieg in das Thema Meditation. Das Ziel einer Dankesmeditation ist es, sich selbst im Alltag bewusst zu machen, worüber man in seinem Leben dankbar sein kann, seinen inneren Reichtum und seine Zufriedenheit zu fördern. So ist es sinnvoll, sie mehrmals in der Woche als Ritual morgens oder abends durchzuführen. Gerade in unruhigen oder belastenden Zeiten tut es gut, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die einen mit Dankbarkeit erfüllen. Lass Dich ein auf eine Meditation zum Thema Dankbarkeit und richte deine Aufmerksamkeit nach innen für eine ruhige Zeit voller Dankbarkeit. Du hast die Möglichkeit zwischen einer weiblichen und männlichen anleitenden Stimme zu wählen.

Zum Schluss ertönt die Entspannungsmusik und die Naturgeräusche pur für Deine ganz eigene Übung, um innerlich Danke zu Dir und anderen zu sagen.

Spielzeit 44 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-dankbarkeits-meditation-innerer-reichtum-zufriedenheit.asp>



TRAURIGE GEDANKEN UND GEFÜHLE LOSLASSEN

Meditative Übung mit positiven Affirmationen & Autogenem Training
Erscheint: 04.02.2022

Diese Übung ist gut einzusetzen bei Ereignissen und in Situationen im Leben, die Trauerreaktionen auslösen können. Das kann sowohl Trauer um einen Menschen sein oder auch Trauer beim Verlust von Gesundheit, Arbeit, Freunden oder anderem. Also in Lebenssituationen, wo ein Verlust meist eine traurige, hoffnungslose oder traumatisch - lähmende Gefühlsituation hervorruft. Auch die Corona Pandemie hat in vielen Menschen Hoffnungslosigkeit, Ängste und traurige Gefühle ausgelöst oder verstärkt. Diese meditative Übung mit Affirmationen und Elementen aus dem Autogenen Training unterstützt Sie beim Loslassen von traurigen Gedanken und Gefühlen und kann ein Modul sein, sich zu stabilisieren und neu zu orientieren in von Trauer geprägten Zeiten. Lassen sie sich ein - und lassen sie in dieser Übung Stück für Stück traurige Gedanken und Gefühle los, damit sie wieder zu neuer Lebensenergie zu rückfinden. Sie haben die Möglichkeit zwischen einer weiblichen und männlichen anleitenden Stimme zu wählen. Die Traurigkeit ertönt die Entspannungsmusik und die Naturgeräusche pur für ihre ganz eigene Übung, um Loszulassen von dem, was sie bedrückt.

Spielzeit 51 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-traurige-gedanken-gefuehle-loslassen.asp>



AUTOGENES TRAINING ZUM EINSCHLAFEN

Tiefenentspannung für den ganzen Körper mit sanfter Schlafmusik (Tiefer Schlaf)
Erscheint: 20.09.2021

Du fühlst keinen Weg in den Schlaf? Deine Gedanken kreisen unentwegt nachdem Du die Augen geschlossen hast? Du wälzt dich ständig hin und her? Diese wohlkomponierte Einschlafhilfe mit der Kombination aus Entspannungsmusik und dem Autogenen Trainings, spezieller 432 Hz Einschlafmusik und Meeresrauschen der Ostsee (Sehlandorf) beruhigt Dich nach und nach und lässt Dich in einen tiefen Schlaf finden. Finde gedanklich und körperlich vor dem Einschlafen Ruhe und gleite sanft in den Schlaf hinüber. Das Autogene Training ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Mit den Formeln dieses selbstbeeinflussenden Verfahrens entspannst Du einzelne Körperregionen und schaltest so quasi „automatisch“ und unmerklich vom Alltag und Deinen Sorgen ab. Dein ganzer Körper wird so tiefenentspannt und Dein Geist beruhigt sich gleichsam mit. Neben der tiefen Entspannung ist für eine klangliche Schlafatmosphäre gesorgt: Das Rauschen des Meeres wird kombiniert mit einer sanften, wohlklingenden und eingängigen Entspannungsmusik (in 432 Hz). Die feine Abstimmung von Wort, Musik und Naturgeräuschen verstärkt die beruhigende Wirkung auf Deinen Geist und Körper. Das Meer und die Musik erklingen nach der Entspannungslänge lange weiter, halten Dich in deinem persönlichen Entspannungszustand und lassen Dich, wenn Du nicht schon in Morpheus Armen ruhest, sanft und schwerelos einschlafen.

Nach mehrmaligem Anwenden verbessert sich die Wirkung und das Autogene Training entfaltet seine volle regenerierende und entspannende Wirkung auf Körper und Geist.

Spielzeit 53 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-autogenes-training-zum-einschlafen-schlaf-hilfe.asp>



ANGST UND PANIKATTACKEN ÜBERWINDEN: EFFEKTIVE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN GEGEN ANGSTZUSTÄNDE

P&A Methode und Thymusdrüse Klopfen)
Erscheint: 03.09.2021

Angst hat viele Gesichter, vom permanenten gedanklichen Angstkreisen bis hin zu psychosomatischen Symptomen. Wenn Ängste zu stark werden und im Alltag überhand nehmen, können sie zu einer psychischen Belastung werden. Ein wichtiges Modul neben der Psychotherapie ist das Erlernen von Tiefenentspannungstechniken, wie beispielsweise Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training (P&A Methode). Aber auch bei vorübergehenden angstmachenden und stressigen Lebenssituationen, die Angst machen, kann das Erlernen und regelmäßigen Anwenden eines Entspannungsverfahrens ein Modul sein, um Panikattacken vorzubeugen, Ängste zu regulieren und abzubauen.

In den von SyncSouls entwickelten Übung, der Anwendung einer Kurzform der P&A Methode und einer Klopfübung kommen mehrere Techniken zum Einsatz.

Zu Beginn der Übung starten wir mit einer selbstberuhigenden und Immunsystemstärkenden leichten Klopfübung auf die Thymusdrüse. Der Begriff "Thymus" kommt aus dem griechischen Wort "Thymos", was soviel wie Lebenskraft, Seele und Gefühl oder Sensibilität bedeutet. Die Thymusdrüse erzeugt Hormone zur Steuerung anderer Organe die an der Stärkung des Immunsystems beteiligt sind. Durch leichtes Klopfen wird die Thymusdrüse in ihrer Immunsystemunterstützenden Funktion angeregt und gleichzeitig wirkt das regelmäßige Klopfen der Thymusdrüse auch entspannend und beruhigend bei emotionalem Stress.

Im zweiten Schritt der Übung kombinieren wir Einheiten aus der Progressiven Muskelentspannung mit Elementen aus dem Autogenen Training. So wechseln sich die Phasen von muskulärer Anspannung und Entspannung in diesem seinen Körper selbst regulierenden und ganz neu erfahrenden Verfahren ab und leiten eine tiefere Entspannung ein.

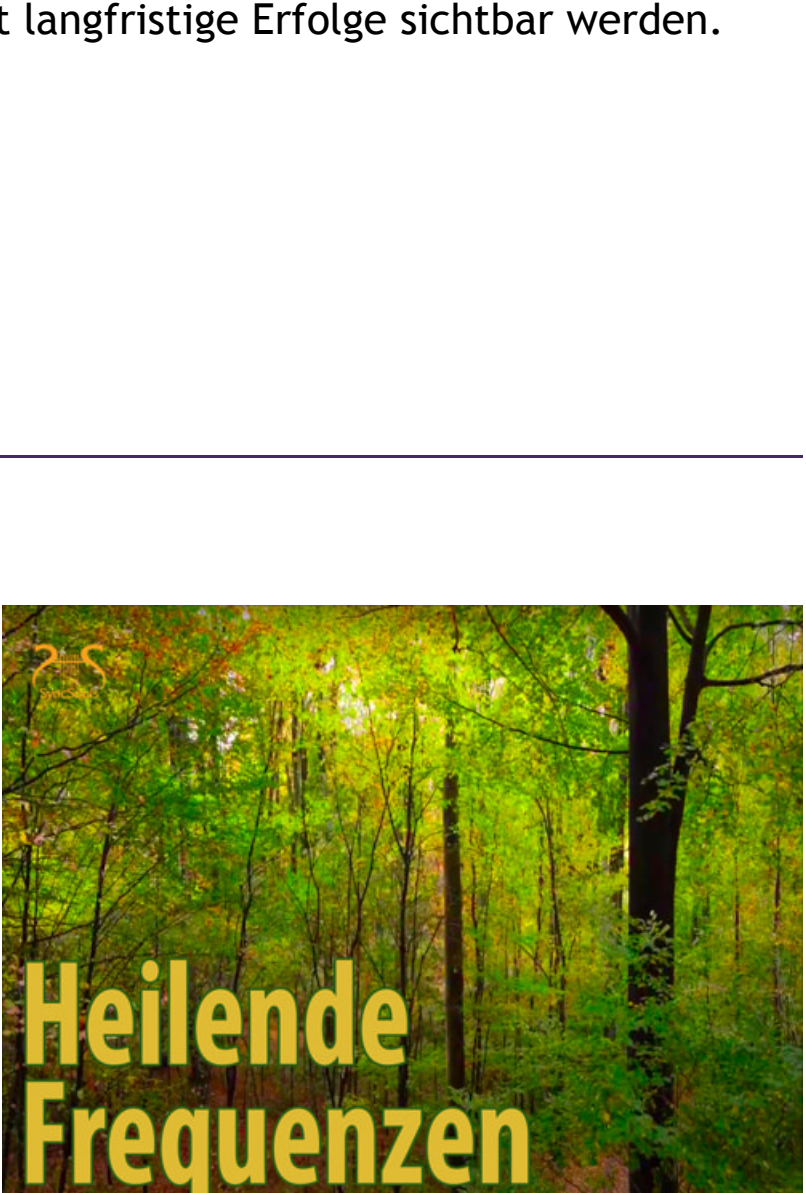
Am Ende der Übung steht eine abschließende Körperreise, in der man noch einmal der Entspannung nachspüren kann und sie sich dadurch weiter vertieft. Beruhigung, Entspannung und Wohlfühlen sind das Ergebnis.

1. Einleitung;
2. Klopfübung und nachhaltige P&A Methode gegen Angst und Panikattacken, männliche Stimme;
3. Klopfübung und nachhaltige P&A Methode gegen Angst und Panikattacken, weibliche Stimme;
4. Effektive kurze Selbstberuhigung bei akuter Angst / Panikattacken; Thymusdrüse Klopfen und Fokus Atmung;
5. Sanfte Musik und beruhigende Naturklänge gegen Angst und Panikattacken.

Die P&A Methode gegen Angst und Panikattacken sollte mindestens 3x wöchentlich als feste Trainingseinheit in den Alltag verankert werden, damit langfristige Erfolge sichtbar werden.

Spielzeit 90 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-angst-und-panikattacken-ueberwinden.asp>



HEILENDE FREQUENZEN

Körper und Geist heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräusche
Erscheint: 11.06.2021

Ruhige Musik für Heilung und Wohlbefinden

- 14 Titel zum Beruhigen, Runterkommen und Wellness:
1. Heilende Frequenzen-Körper und Geist heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräuschen
2. Körper und Geist heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräuschen
3. Heilende Frequenzen: beruhigende Musik und Naturgeräusche
4. Heilende Frequenzen: beruhigende Musik (432 Hz) und Naturgeräusche
5. Heilende Frequenzen-beruhigende Musik und Waldgeräusche
6. Heilende Frequenzen zur Meditation und Entspannung
7. Heilende Frequenzen Entspannungsmusik (432 Hz) und Naturgeräusche
8. Heilende Frequenzen im Wald mit Vogelgezwitschern und ruhiger Musik
9. Heilende Frequenzen-Körper und Geist heilen Natur und sanfte Musik
10. Heilende Frequenzen-Körper und Geist heilen, zur Ruhe kommen
11. Heilende Frequenzen zur Beruhigung und Heilung
12. Heilende Frequenzen-Heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräuschen
13. Heilen mit beruhigender Musik in 432 Hz und stimulierenden Naturgeräuschen
14. Heilende Frequenzen-Vogelgezwitschern und Musik zur Regeneration

Spielzeit 40 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-heilende-frequenzen-entspannungsmusik-naturgeraeusche.asp>



NATURKLÄNGE MIT 432HZ MUSIK ZUM ENTSPANNEN, EINSCHLAFEN, HEILEN

Meeresrauschen, Regen, Waldgeräusche, Bach, Entspannungsmusik
Erscheint: 11.06.2021

Mit Naturklängen verbinden wir oft schöne Erinnerungen. Zusammen mit Entspannungsmusik in 432Hz wirken diese nach und nach Blutdruck senken, die Atmung wird gleichmäßiger und führen so Körper und Geist in eine wohltuende Entspannung. Die Geräusche der Natur wirken auf verschiedenste Art auf unseren Körper: Sie bringen uns zur Ruhe, bauen Stress im Alltag nach und nach ab, bringen uns zu schönen Gedanken und wir können das Tagesgeschehen loslassen.

Dieses Hörbuch besteht aus Naturszenen und einer jeweils passenden wohlkomponierten traumhaften und ruhigen Musik (Ohne Sprecher). Genießen Sie die Klangkompositionen aus Natur und Melodie ohne Sprecher. Mit der Stimmung auf 432 Hz (Kammerton A) gerät der Körper nachmitt in Resonanz mit den Schwingungen der Musik. Und mit den Naturgeräuschen wie dem Wellenrauschen, dem Regen, dem Wald gelangen Körper und Geist in einen natürlichen Zustand zurück. Regenerieren, Meditieren oder Heilen in den wohlklingenden Natur Atmosphären: Mit dem leisen Abspielen dieses Hörbuchs unterstützt Du ein gesundes Einschlafen und Durchschlafen.

Inhalt:
Meeresrauschen & sanfte Piano Melodien zum Entspannen und Schlafen, Spielzeit: 30 Minuten;
Regengeräusch: Leichter beruhigender Regen und Klänge in 432Hz, Spielzeit: 20 Minuten;
Im Wald: Naturgeräusche Waldvögel, Wind und Heilende Musik in 432Hz, Spielzeit: 15 Minuten;
Bachrauschen und Meditationsmusik, Besser Einschlafen, Spielzeit: 21 Minuten;
Ozean-Wellen und ruhige Musik zum Träumen, Spielzeit: 18 Minuten;
Am Abend: Naturgeräusche aus der Heimat und Entspannungsmusik in 432Hz, Gesunder Schlaf, Spielzeit: 30 Minuten;
Tropische Träume: Regenwaldgeräusche und traumhafte Sphärische Musik, Spielzeit: 4 Minuten;

Die Geräusche wurden an verschiedenen Orten dieser Welt mit bester Aufnahmetechnik über Jahre aufgenommen und in unserer professionellen Tonstudio in Stereo gemischt und mit der Musik zusammen liebevoll zu Klangkompositionen zusammengestellt. Viel Hörgenuss und Phantasie wünscht Dir dabei dein Torsten Abrolat.

Spielzeit 120 min. | Download

Hörproben und Weiteres:
<https://syncsouls.de/angebot-naturgeraeusche-entspannungsmusik-432hz.asp>



Meditation Lebensenergie Stressabbau Gemafreie Entspannungs Musik Phantastischen Wellness Massage Heilung

Rhythmen und Saxophon

Burnout Hilfe Progressive Muskelentspannung Autogenes