



# Leseprobe

Thomas Niklas Panholzer  
**Meditative Reisen in die Tiefenentspannung CD**  
Mehr Energie durch Powernapping und gesunden Schlaf

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 8

Erscheinungstermin: 20. August 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Entspannung, Inspiration und Heilung**

Gezielte Tiefenentspannung hilft dabei, Stress abzubauen, die Kreativität zu fördern und sich zu regenerieren. Die fünf Geschichten auf dieser CD dienen in den verschiedensten Situationen als Oasen der Ruhe und Kraft: fürs Powernapping in der Büropause, den kleinen Schlafhunger zwischendurch oder abends als Einschlafhilfe.

Die geführten Meditationen versetzen den Hörer direkt in einen tiefen Entspannungszustand. Dabei werden im Gehirn gezielt Alpha- und Thetawellen ausgelöst, was der Tiefschlafphase gleichkommt und den Körper zu absoluter Ruhe kommen lässt. Selbst eine kurze meditative Reise von nur 10 bis 20 Minuten kann so wohltuend sein wie ein erquickender Nachtschlaf.

- Klang-Oasen für abends: tiefenentspannt einschlafen – erholt aufwachen
- extra: Mit der 10-Minuten-Tiefenentspannung für tagsüber: Power-Napping gegen Bürostress
- Das ultimative Entspannungsprogramm des erfolgreichen Audio-Autors Thomas Panholzer



### **Autor**

## **Thomas Niklas Panholzer**

---

**Thomas Niklas Panholzer**, Jahrgang 1966, lebt in Österreich und beschäftigt sich seit Jahren mit mentalen Entspannungstechniken, wie Fantasiereisen und Hypnose. Der Geschäftsführer einer Computerfirma in Wien machte intensive

