



# Leseprobe

Dr. Ruediger Dahlke

## Schlafprobleme

Selbstheilungsprogramm

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,95 €



---

ca.

Erscheinungstermin: 01. Januar 2006

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

---

## Inhalte

- [Buch lesen](#)

- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Geführte Meditationen mit Musikuntermalung

Achtzig Prozent der erwachsenen Deutschen kennen Schlafprobleme aus eigener Erfahrung. Sie können nicht mehr loslassen, denn genau darum geht es beim Einschlafen. Nach einem meist überaktiven, vom männlichen Macherpol geprägten Tag gelingt der Übergang in den weiblichen Pol der Nacht mit ihren Regenerationsmöglichkeiten immer schlechter.

Die erste der beiden geführten Reisen beschäftigt sich mit den Hintergründen der Schlafstörungen und erlaubt auf einfühlsame Weise, die eigenen Loslassprobleme bewusst zu durchleben, um sie so tiefer und besser durchschauen und anschließend loslassen zu können. Die zweite Visualisierung führt auf den sanften Schwingen der eigenen inneren Bilder direkt in die Traumwelt und in den Schlaf. Sie ist sowohl vom Text als auch von der Musik so konzipiert, dass sie in vieler Hinsicht schlafanbahnend wirkt. Selbst wenn sie einmal nicht auf Anhieb in das Reich von Hypnos, dem Gott des Schlafes, führt, wird sie denselben entspannenden Effekt wie der Schlaf hervorrufen. Durch häufige Wiederholungen wird sich zuerst die Entspannung und mit der Zeit auch der Schlaf immer leichter einstellen.



© Angelika Silber

**Autor**

**Dr. Ruediger Dahlke**

---

**Dr. med. Ruediger Dahlke** arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«,

»Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie »Peace Food« und »Die Hollywood-Therapie« wieder, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark.

