Kurztext

Dr. med. Monika Zieschang

Traumhaft schlafen durch Selbsthypnose (mit CD)

Schlafstörungen erfolgreich selbst behandeln

80 Seiten, mit ca. 40 Farbfotos
Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert
17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 24,50 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-5644-0

Wieder einmal richtig gut schlafen? Ohne Angst ins Bett gehen, entspannt in den Schlaf sinken und am nächsten Morgen frisch und ausgeruht wieder aufwachen? Davon träumen Millionen von Erwachsener, die unter Schlafstörungen leiden. Etwa 30 % aller Patienten, die ihren Hausarzt aufsuchen, leiden unter Ein- oder Durchschlafstörungen – mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Fehlt der Schlaf, funktioniert der Mensch nicht mehr und man fühlt sich tagsüber matt und ist kaum leistungsfähig. Viele dieser Patienten sind auf der Suche nach einer Alternative zur dauerhaften medikamentösen Behandlung der Schlafbeschwerden.
Statt Medikamente gibt dieses Buch eine wirksame Anleitung zur Selbsthypnose. Das 6-Wochen-Programm vermittelt Ihnen Fertigkeiten, die Sie jederzeit und an jedem Ort zur Beruhigung und Stabilisierung nutzen können. Nahezu jeder ist in der Lage Selbsthypnose zu erlernen und damit wieder zu erholsamen und tiefen Schlaf zu finden. Auf der beigefügten CD finden Sie eine Anleitung zur erfolgreichen Selbsthypnose.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.