

## **Exposés zu Audiobooks**

### ***1. HypnoRetreats®***

#### **Seelenurlaub – all inclusive!**

##### Audio-CD Reihe:

- *Mut & Zuversicht*
- *Erfolg & Selbstsicherheit*
- *Heilung & Regeneration*
- *Freundschaft & Liebe*
- *Gute Gewohnheiten & Gelassenheit*
- *Vollkommene Entspannung & Schlaf*

HypnoRetreats® sind Kurzurlaube auf der Seeleninsel – all inclusive!

„Seelenurlaub“ heißt, dass die Reise ins Innere geht, in unsere Mitte – an den Ort, wo wir uns sicher, geborgen und wohl fühlen können. Dort sind wir vollkommen zuhause und entspannt und können unser Sein ganz und gar genießen.

„All inclusive“ heißt, dass die HypnoRetreats® nicht nur einfach eine angenehme Entspannung und Erholung für Körper und Geist bieten, sondern dass es Extras dazu gibt – ohne dass Entspannung und Erholung darunter leiden:

- Durch Tranceeinleitungen wird die Entspannung vertieft; nicht nur der Körper, sondern auch unruhige Gedanken, unangenehme Gefühle und Sorgen kommen ganz zur Ruhe.
- Durch Hypnosemuster werden unterbewusste Lösungsprozesse in Gang gesetzt und eine wirkliche und nachhaltige Veränderung findet statt.
- Durch psychoakustische Reize wird auch die Rückkehr aus dem seelischen Kurzurlaub zu einem positiven Erlebnis – von jedem der HypnoRetreats® kommt der Reisende erholt und mit einem positiven Grundgefühl zurück.

#### *HypnoRetreat® - Audio CD Ablauf*

Jede CD der Reihe hat rund 70 Minuten Spieldauer (Texte mit Musikuntermalung)

Dabei wird auf den ersten drei Tracks eine Einführung gegeben, die dem Hörer leicht verständlich die Prinzipien und die Wirkungsweise erklären.

Track 4 hilft dabei, eine angenehme körperliche Grundentspannung zu erreichen.

Track 4 und 5 sind die eigentlichen HypnoRetreat®-Seelenurlaube: ein „Kurztrip“ und eine längere „Erholungsreise“.

Zum Schluss gibt es noch einen „Bonus-Track“, bei dem eine zusätzliche „erleuchtende“ Meditation gezeigt wird, die die Wirkung der Reisen noch vertieft (natürlich gibt es bei jedem Thema einen anderen Bonus-Track).

1 Einführung .....	3:00
2 Bewusstsein und Unterbewusstsein .....	3:00
3 Heilung und Regeneration [bzw. anderes Hauptthema].....	4:00
4 Grundentspannung.....	5:00
5 Kurze Reise.....	15:00
6 Lange Reise.....	30:00
7 Bonus: Lichtmeditation.....	10:00
Gesamtspielzeit.....	70:00

## **2. ACHTSAM-SEIN**

*Das Mindfulness-Based Audio-Programm (MBAP)*

### Audio-CD Reihe:

- Entspannt statt Ausgebrannt
- Gelassen statt Gestresst
- Vertrauen statt Verzweifeln
- Genießen statt genervt sein

Die ACHTSAM-SEIN Reihe bietet 70 Minuten Entspannung und Veränderung. Die mit eigens zu diesem Zweck komponierter meditativer Musik hinterlegten Texte führen den Hörer ins sein Inneres. Durch Anleitungen, die die Achtsamkeit unterstützen, werden Emotionen und Einstellungen bewusst. Bei MBAP geht es nicht darum, unangenehme Erfahrungen zu verdrängen, sondern

im Gegenteil zu integrieren. Durch innere Bilder werden Emotionen fassbar und veränderbar gemacht.

### *MBAP® - Audio CD Ablauf*

Jede CD der Reihe hat rund 70 Minuten Spieldauer (Texte mit Musikuntermalung)

Dabei wird auf den ersten beiden Tracks eine Einführung mit kurzer Entspannungsphase gegeben, die dem Hörer leicht verständlich die Prinzipien und die Wirkungsweise erklären.

Track 3 ist ein *Body-Scan*, eine Achtsamkeitsreise durch den Körper. Dadurch wird die Achtsamkeit geübt und gleichzeitig eine tiefe Entspannung ermöglicht.

Track 4 bis 7 sind die eigentlichen MBAP®-Phantasiereisen, die sich mit je einem Aspekt des Themas der CD beschäftigen.

Track 8 ist eine Schlussentspannung.

1 Was ist Achtsamkeit? .....	4:00
2 <i>Thema der CD</i> .....	6:00
3 <i>Body-Scan</i> .....	15:00
4 Grundentspannung.....	5:00
5 Achtsamkeitsreise 1.....	10:00
6 Achtsamkeitsreise 2.....	10:00
7 Achtsamkeitsreise 3.....	10:00
8 Schluss-Entspannung.....	10:00
Gesamtspieldauer.....	70:00