



ET: 09. Juni 2021

Werbeschwerpunkt

Prof. Dr. Gerd Schnack

Die Vagus-Meditation

Der Entspannungsnerv: Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren

Bibliografie

2021. 192 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11298-5 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Eine innovative Methode für wahre Tiefenentspannung

- Das letzte Buch von Professor Schnack - ein Vermächtnis
- Anleitung zur Nutzung des Vagus-Nervs für die Meditation
- Neueste Erkenntnisse der Hirnforschung

Inhalt

Verbannen Sie Stress, Erkrankungen oder Schlafstörungen aus Ihrem Leben!

Der renommierte Arzt Prof. Dr. Schnack zeigt Ihnen, wie Sie den längsten Hirnnerv - den Vagus-Nerv - durch Meditation in Balance bringen und bietet mitreißende wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Die Vagus-Meditation verhilft Ihnen, Ihre Konzentration zu steigern und die Verdauung zu verbessern. Praktische Übungen mit genauen Anleitungen und aussagekräftigen Bildern unterstützen Sie. Starten Sie ein tiefenentspanntes Leben und formen Sie die Nerven Ihres Körpers wie die Saiten einer Stradivari!

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Vagus-Nerv, chronischer Stress, Konzentration, Schlafstörung, Ausatmung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
www.thieme.de/shop/p/000000000316870101