

Neuerscheinungen 2014

SyncSouls arbeitet kontinuierlich an neuen Produktionen und hat zum Ziel, wirksame Hilfen für alle Lebensbereiche zu schaffen.



Die 3-7-1 Methode Tiefenentspannung ganz einfach!

Schon eine Tiefenentspannung von wenigen Minuten am Tag hilft Körper und Geist zu entschleunigen, erneut zu synchronisieren und mit neuer Energie zu füllen. SyncSouls hat speziell für diesen Zweck die 3-7-1 Methode entwickelt. Nach nur 11 Minuten werden Sie entspannt und voller Energie sein.



Restaurate! Liebe

Erneuere Deine Liebe zu Dir und anderen mit neuen anregenden Tiefenentspannungsmodulen. Syncsouls beginnt seine neue Reihe Restaurate! mit dem Thema Liebe. Mit diesen intensiven Entspannungssequenzen a. ca. 10-15 Minuten werden Blockaden gelöst, festgefahrene Denkschemata durchbrochen und es kann jeder Tag in einen wunderschönen Moment im Leben verwandelt werden. Einfach ausprobieren und damit alte Ressourcen in uns fördern und ganz neue entdecken.



Entspannungsmusik

Ein wiederkehrendes Merkmal bei allen Hörbüchern von SyncSouls ist der Einsatz von Entspannungsmusik ohne Worte - lediglich der wohltuende Klang der Musik in harmonischer Abstimmung auf unterschiedliche Naturgeräusche. In diesem Segment wird es mehrere neue Titel geben, zum Beispiel Hintergrundmusik für das Büro, für die entspannte Zeit, zum Lernen, zum Lieben...



SyncSouls ist ein Entspannungslabel. Seit 2010 entwickeln, produzieren und vertreiben wir Hörbücher und Musik zur Entspannung und Lebenshilfe. Mit einem Katalog von über 60 Titeln deckt SyncSouls ein breites Spektrum ab: von Autogenem Training und Entspannungsmusik über Meditation und Phantasiereisen bis hin zu Zen.

SyncSouls bringt Entspannung und Vitalität in Ihren Alltag. Unsere CDs und Downloads können Sie über unsere Website www.syncsouls.de bestellen und über die bekannten Download-Portale, wie zum Beispiel iTunes, audible, eBook und Amazon herunterladen.

Neben Eigenproduktionen führt SyncSouls auch Auftragsproduktionen von Hörbüchern, Hörspielen und Musik-CDs durch. Sprechen Sie uns bei Interesse jederzeit gerne an!



SYNCSOULS

audio - & video production for a better spirit

Torsten Abrolat, Borstelmannsweg 14, 20537 Hamburg
Tel: +49(0) 40 63694529

E-mail: info@syncsouls.de, www.syncsouls.de



Übersicht 2014

Hörbücher und Musik zur Tiefenentspannung



www.syncsouls.de

Bestseller

Über 10 Mal war SyncSouls bereits auf Platz 1 der Hörbuchcharts bei iTunes (Sachbuch und Ratgeber). Hier ist eine kleine Auswahl unserer Bestseller:



Besser Einschlafen

Unser Bestseller für die Nacht baut im Kern auf Grundlagen des Autogenen Trainings auf. Unterstützt von sanften Klängen lernen Sie sich bewusst selbst zu beeinflussen. So führen Sie körperliche und seelische Entspannung herbei und gelangen in einen tiefen und erholsamen Schlaf.

*„Jetzt schlafe ich tatsächlich wieder besser!“**



Entspannung „Meer“

Unser Bestseller für totale Regeneration. Diese Produktion führt Sie zu den schönsten Orten am Meer. Die drei Phantasie Reisen dauern jeweils ca. 30 Minuten. Diese Komposition haben wir mit Techniken aus dem Autogenen Training kombiniert.

*„Urlaub nur für sich selbst, super!“**



Power-Meditation Der große Tag

Unser Bestseller gegen Prüfungsangst. Power-Meditation hilft Ihnen vor großen Aufgabe alle Kräfte und Klarheit zu sammeln, um diese dann gezielt frei zu setzen. Elemente der Meditation wechseln sich dabei mit Entspannungsübungen ab.

*„Hat mir super geholfen vor einer Prüfung runter zu kommen und mich zu konzentrieren.“**

Lebensbereiche

Gestresst, erschöpft, keine Zeit zum Durchatmen? DOCH! SyncSouls bietet für viele Lebensbereiche die idealen Hörbücher mit Modulen der Tiefenentspannung an - mit Laufzeiten von 5 bis 30 Minuten.



Work-life Balance: Burnout Hilfe

Nach den Formeln des Autogenen Trainings aus Ruhe und Atemübungen, hat SyncSouls die Burnout Hilfe entwickelt. Das sind Entspannungsübungen à 15 Minuten - zum wirksamen Auftanken, Entspannen. „Beste CD gegen Burnout!“*



Familie: Calm Child

Für die glückliche Familie. Auf „Calm Child“ sind Phantasie Reisen, Schlaflieder und eine Gute Nacht-Geschichte vereint. Sie sind für Kinder und Erwachsene: Die Module wirken ausgleichend und beruhigend. Sie helfen bei Einschlafproblemen, Schulstress, Konzentrationsschwäche und -störungen.



Alltagshilfe: Entspannt Abnehmen

Sich wohl fühlen in einem gesunden Körper. Abnehmen beginnt im Kopf. Die mentalen Übungen helfen Ihnen in Ihren eigenen Prozess der Gewichtsreduzierung einzusteigen. Sie begleiten sie während der gesamten Zeit. Verinnerlichen Sie entspannt, wie gut es Ihnen tut, sich gesund zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen und sich mental zu stärken.

Entspannungstechniken

SyncSouls integriert anerkannte, traditionelle Entspannungstechniken zeitgemäß in seine Hörbücher. Alle Kompositionen überzeugen durch höchste Qualität - ein wahrer Hörgenuss.



Autogenes Training

Dauerhaft mehr Energie und Ausgeglichenheit. Lernen Sie mit einem modernen Aufbau Training sich zu Entspannen. Ziel der Übungen ist es, dass Sie in Alltagssituationen das Autogene Training anwenden und so mehr Ausgewogenheit und eine bessere Körperwahrnehmung erlangen.



Progressive Muskelrelaxation

Das Richtige bei seelischer Unruhe, Stress, Herzklopfen, Schwitzen ... SyncSouls bringt Ihnen das bewährte Entspannungsverfahren nach Jacobson in fünf Übungen nahe. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung senkt sich Ihre Muskelspannung und führt so zu einer Erholung von Körper und Geist.



Phantasie Reise: Entspannung total

Die Seele baumeln lassen und sich erholen. Schöpfen Sie neue Energie durch Imagination. Sie ist eine heilsame Kraft in jedem von uns. Konzentrieren und fördern Sie Ihre eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasie Reisen. Das kann Ihnen helfen, Ihr emotionales und geistiges Gleichgewicht zu festigen.

* Alle Zitate sind Kommentare von zufriedenen Nutzern auf Download-Portalen.