

SyncSouls

Audio-Komplett-Katalog

Über 321 Hörbücher & Entspannungsmusik-Alben
in 321 Titeln · Stand June 2026

Entspannung · Meditation · Heilfrequenzen · Schlaf · Burnout-Hilfe

Inhalt

Deutschsprachige Titel (267 Hörbücher & Alben)

Affirmationen (10)
Angst & Panik (7)
Atemübungen (9)
Autogenes Training (41)
Burnout Hilfe (21)
Entspannung & Meditation (55)
Entspannungsmusik (57)
Für Kinder (8)
Heilfrequenzen (2)
Lebenshilfe & Ratgeber (41)
Phantasiereisen (10)
Progressive Muskelentspannung (3)
Schlafhilfe (3)

English titles (54 audiobooks & albums)

Affirmationen (1)
Atemübungen (2)
Autogenes Training (8)
Burnout Hilfe (6)
Entspannung & Meditation (9)
Entspannungsmusik (8)
Für Kinder (1)
Heilfrequenzen (1)
Lebenshilfe & Ratgeber (13)
Phantasiereisen (3)
Progressive Muskelentspannung (1)
Schlafhilfe (1)

Deutschsprachige Titel

Affirmationen (10)



10 Minuten Durchatmen: Atementspannung & Positive Affirmationen

9 mal RESET gegen Stress, Kurzregeneration für neue Energie & Ruhe

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 106 Min. · **Sprache:** Deutsch

Dieses Hörbuch entstand Anfang April 2020 in einer Situation in Deutschland, die noch nie dagewesen war in der Geschichte der Bundesrepublik: Die Pandemie unter dem Virus Covid-19 veränderte für viele Menschen dramatisch die gesamte gesellschaftliche Situation. Neue Erkenntnisse...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/10-minuten-durchatmen-kurzregenerationen-fuer-mehr-energie-ruhe-im-alltag/>



11 Minuten Wohlfühl-Affirmationen – Für einen Guten Start in den Tag

Tiefenentspannung ganz einfach

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 37 Min. · **Sprache:** Deutsch

Den Tag positiv und zuversichtlich starten. Schlecht geträumt? Schlecht geschlafen? Oder schon gestresst von dem, was Ihnen heute bevorsteht? Mit diesen Wohlfühl-Affirmationen können Sie Ihren Tag mental gestärkt und zuversichtlich angehen. Räumen Sie für 11 Minuten Ihre...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-wohlfuehlen-guter-start-in-den-tag/>



Alles wird gut! Gut Schlafen mit positiven, selbststärkenden Affirmationen

Meeresrauschen, sanfte Musik (432 Hz)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie können schlecht abschalten und einschlafen? Sie schlafen nicht durch oder wollen auf angenehme Gedanken kommen beim Schlafengehen? Stellen Sie Gedankenkreisen und Sorgen endlich einmal ab. SyncSouls hat hierzu die Einschlafhilfe „Alles wird gut!“ entwickelt, die Sie vor dem...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/alles-wird-gut-einschlafhilfe-affirmationen-entspannung/>



Angstbewältigung: Entspannungsübung, Affirmationen, Autogenes Training gegen Angst

Ängste Loslassen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 33 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit dieser Entspannungsübung zur Angstbewältigung kannst Du in ein Zwiegespräch mit deinen eigenen inneren Ängsten kommen. Zur Selbstberuhigung kommen gezielt Formeln des Autogenen Trainings zum Einsatz. Mit Affirmationen kannst Du die Betrachterrolle auf deine Ängste klarer und...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/angstbewaeltigung-entspannungsuebungen-affirmationen-autogenes-training/>



Das innere Kind mit Liebe umsorgen

Meditation und liebevolle Affirmationen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 41 Min. · **Sprache:** Deutsch

Das „innere Kind“ ist mittlerweile in aller Munde und nicht nur in Psychologie Büchern und Podcasts zu finden. Aber was ist das eigentlich? Und wie kann ich mit den Anteilen meines inneren Kindes in mir wieder in Kontakt kommen – und diesen Anteilen in meiner Persönlichkeit...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/inneres-kind-mit-liebe-umsorgen-meditation-affirmationen/>



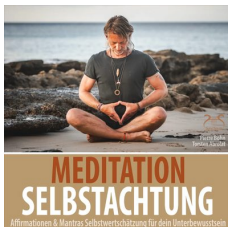
Glücklich in den Tag!

Gute Gedanken für jeden Tag - 31 Affirmationen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 120 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wünsche lösen Freude aus. Ein guter Gedanke kann manchmal einen ganzen Tag umgestalten. Beschenke Dich - Bewerte den Tag mit "5 Herzen" und öffne das Tor zu Deinem Glück. Themen: Beziehungen, Lebensphasen, Gefühle, Werte, Glück, Wünsche, Bewußtsein Mit unseren Affirmationen...

€ 9,95 · <https://syncsouls.de/produkt/gluecklich-in-den-tag-31-affirmationen/>



Meditation Selbstachtung – Affirmationen & Mantras

Selbstwertschätzung für dein Unterbewusstsein

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 45 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bei dieser Meditation geht es darum, sich über die Stabilität der Selbstachtung bewusst zu werden und durch Affirmationen und Mantras zu stärken. Die Selbstachtung ist die Achtung eines Menschen vor der eigenen Persönlichkeit und das Gefühl für die eigene Würde. Selbstachtung...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-selbstachtung/>



Meditation Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein

Stärkenden Positive Affirmationen

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Vertrauen, Zuversicht, Gewissheit und Sicherheit sind die Dinge, die unser Selbstbewusstsein beschreiben und die ausgeprägt sein sollten, damit du deiner Zukunft optimistisch, angstfrei, sorglos und unbekümmert entgegengehen kannst. Unter Selbstwert versteht die Psychologie die...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-affirmationen-selbstwertgefuehl/>



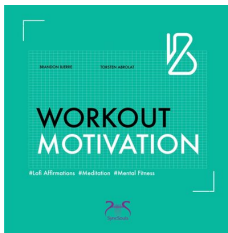
Selbstfürsorge – Geführte Meditation und Affirmationen zum Thema Selbstfürsorge

Ruhe und Gesundheit: Ich sorge für mich

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** Deutsch

Kümmere dich um deine Gesundheit! Mit regelmässiger Selbstfürsorge kümmerst du dich um dein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Gerade bei Krankheit, Stress und Unwohlsein ist eine Betrachtung, also eine Reflexion deiner Ernährung, deinem Schlaf, deinem Körper wichtig....

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/selbstfuersorge-meditation-ruhe-gesundheit-foerdern/>



Workout Motivation

Lofi Affirmations, Meditation, Mental Fitness

Autor: Torsten Abrolat, Brandon Bjerre · **Sprecher:** Brandon Bjerre · **Spielzeit:** 8 Min. · **Sprache:** Deutsch

For your daily workout: Motivation and Lofi Beats. Get motivated and focused with our Lofi Affirmations brand new meditative beats. I've got the power! Get a boost before your daily workout routine or during working out. This will help you being focused, more appreciative and...

€ 1,49 ·

<https://syncsouls.de/produkt/lofi-affirmations-workout-motivation-mental-fitness/>

Angst & Panik (7)



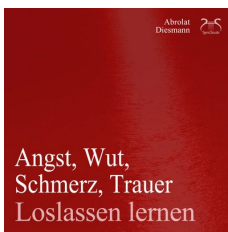
Angst und Panikattacken überwinden: Effektive Entspannungsübungen gegen Angstzustände

(P&A; Methode und Thymusdrüse Klopfen)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 90 Min. · **Sprache:** Deutsch

Angst hat viele Gesichter, vom permanenten gedanklichen Angstkreisen bis hin zu psychosomatischen Symptomen. Wenn Ängste zu stark werden und im Alltag überhand nehmen, können sie zu einer psychischen Belastung werden. Ein wichtiges Modul neben der Psychotherapie ist das Erlernen...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/angst-und-panikattacken-ueberwinden/>



Angst, Wut, Schmerz, Trauer loslassen lernen

Loslassen von schweren Gedanken

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 42 Min. · **Sprache:** Deutsch

Loslassen lernen ist ein heilender Prozess im Leben. Wie oft möchten wir nicht gerne vor allem quälende Gefühle los lassen und bewältigen? Gefühle von Wut, Angst, Schmerz, Trauer und schwere Gedanken können in den von SyncSouls entwickelten Achtsamkeitsübungen, verbunden mit...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/angst-wut-schmerz-trauer-loslassen-lernen/>



Flugangst bewältigen

4 Übungen vor und während des Fluges - Ruhe & Entspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 145 Min. · **Sprache:** Deutsch

Auf diesem Hörbuch „Flugangst bewältigen – 4 Übungen vor und während des Fluges – Ruhe & Entspannung“ befinden sich vier verschiedene Einheiten, die man individuell nutzen kann. Eine Einstimmung vor dem Flug, die nach Grundlagen des Autogenen Trainings den Fokus auf das Finden...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/flugangst-bewaeltigen-uebungen-vor-und-beim-flug/>



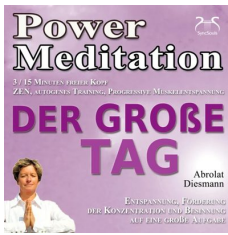
Musik gegen Angst und Panikattacken

Sanfte Melodien, Ängste Abbauen, Angst Loslassen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 32 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese sanfte Musik gegen Angstzustände hilft, den Blutdruck zu senken und Angstgefühle abzubauen. Schöpfe neuen Mut und bekomme neue Zuversicht! Hier bist Du sicher. Lass dieses Musik (im Hintergrund) laufen, sie wirkt selbstberuhigend und stärkt deine Abwehrkräfte. Es gibt...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/musik-gegen-angst-und-panikattacken/>



Power Meditation Der große Tag

Entspannung, Förderung der Konzentration und Besinnung auf eine große Aufgabe - ZEN, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung bei Prüfungsangst und Lampenfieber

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 55 Min. · **Sprache:** Deutsch

Es steht mir bevor: Die Prüfung, die Präsentation, das wichtige Spiel, der entscheidende Termin. Ich habe alles dafür getan, mich mit all meinen Kräften darauf vorbereitet. Nun kommt es darauf an, meine Leistung und meine Strategie richtig abzurufen. Wie fokussiere und entspanne...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/power-meditation-der-grosse-tag-pruefungsangst/>



Zukunftsangst Bewältigen – Vitalisierende Zukunftsmeditation

mit Selbstberuhigung, Imagination & Motivation, Tiefenentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 84 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die unsichere Zukunft und einhergehende Ängste wie z.B. Existenzangst belasten heute immer häufiger unsere Seele, unser Bewusstsein und Wohlbefinden. Wie kann ich für mich hier gegensteuern, ohne mich noch mehr in das Gedankenkreisen zu verlieren? Ein Weg ist es, sich aktiv...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/zukunftsangst-bewaeltigen-meditation-tiefenentspannung-gegen-existenzangst/>



Ängste Besiegen

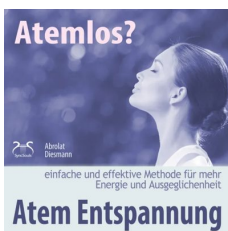
Angst begreifen lernen - Angst bewältigen - Ängste besiegen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 75 Min. · **Sprache:** Deutsch

Es gibt verschiedene Arten der Angst: Angst vor Krankheiten, Soziale Ängste wie Versagensangst, Zukunftsangst oder Angst vor Höhen, weiten Plätzen, Menschenansammlungen. Mit diesem Hörbuch lernen Sie Ihre Angst zu begreifen und letztendlich zu besiegen. Angst ist ein Gefühl, das...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/angst-besiegen/>

Atemübungen (9)



Atemlos? Atem Entspannung

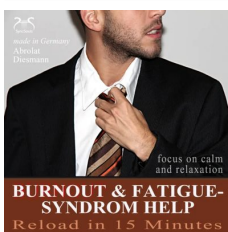
Einfache und effektive Methode für mehr Energie und Ausgeglichenheit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 83 Min. · **Sprache:** Deutsch

Atemlos? Atem Entspannung - Eine schnelle und leicht erlernbare Entspannungsmethode z.B. bei Stress, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und überall anwendbar. Lassen Sie sich von Ihrem Atem in die Tiefenentspannung führen. Eine bewusstere und tiefere...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/atemlos-atem-entspannung-mehr-ausgeglichenheit/>



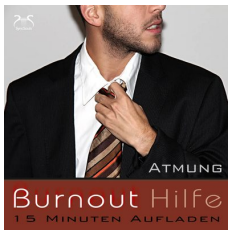
Burnout & Fatigue-syndrome Help – Reload in 15 Minutes

focus on breathing

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

Burnout & Fatigue – to be burned out. This is the state of total exhaustion – the physical, emotional and mental exhaustion caused by stress or occupational overload. SyncSouls developed the burn-out and Fatigue-syndrom help (made in Germany) focus on breathing in accord with the...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-burnout-and-fatigue-syndrom-hel-p-reload-in-15-minutes-focus-on-breathing/>



Burnout Hilfe – 15 Minuten Aufladen (Atmung)

Mit Autogenem Training: Schwerpunkt Atmung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 50 Min. · **Sprache:** Deutsch

Burnout, "ausgebrannt" sein. Das ist der Zustand der totalen Erschöpfung, der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung durch Stress oder beruflicher Überlastung. SyncSouls hat nach den Formeln des Autogenen Trainings (wie z.B. Ruhe Atemübung) die Burnout Hilfe...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/burnout-hilfe-15-minuten-aufladen-schwerpunkt-atmung/>



Gelassenheit trainieren

Stress & Ängste überwinden, negative Emotionen loslassen mit Tiefenentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 39 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der innere Weg zu mehr Gelassenheit: Wenn dich Dinge schnell aus der Fassung bringen, du innere Unruhe und Ängste hast, die Dich daran hindern, eine Situation zu entstressen oder Du dich einfach über vieles zu schnell aufregst und Dich nicht mehr erden kannst, dann ist das, was...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/gelassenheit-trainieren-durch-tiefenentspannung-atementspannung/>



In 15 Minuten Schmerzen Lindern

Meditative Atementspannung & Autogenes Training - Heilung Fördern

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 73 Min. · **Sprache:** Deutsch

Schmerzen können unser Leben im Alltag und in unserer Freizeit bestimmen und einschränken. Die am häufigsten auftretenden Schmerzen sind Rückenschmerzen, gefolgt von Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen, Brust und Gesichtsschmerzen. Die Folgen von (chronischen) Schmerzen des...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/in-15-minuten-schmerzen-lindern-atementspannung-autogenes-training/>



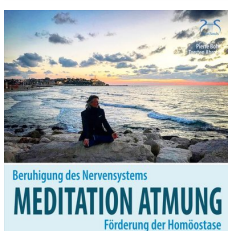
Luftanhalten Trainieren – Atem Anhalten, Atmung Regulieren

Ruhe und Gelassenheit durch Luft Anhalten

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 73 Min. · **Sprache:** Deutsch

Im Alltag ist unsere Atmung oft flach und verkrampft. Mit dem Luft Anhalten gelingt uns eine schnelle Entspannung. Professionelle Sänger z.B. halten vor ihrem Auftritt oft die Luft an, zählen innerlich bis 30, um dem Lampenfieber entgegenzuwirken und gleichzeitig die Atmung zu...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/luftanhalten-trainieren-von-30-sekunden-bis-3-minuten/>



Meditation Atmung, Beruhigung des Nervensystems

und Förderung der Homöostase

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 32 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Atmung ist ein wundervolles Mittel, um kontrolliert Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Homöostase (Gleichgewichtszustand durch Selbstregulation) zu fördern. Wir atmen etwa 12-20 mal in der Minute ein und aus. Dadurch versorgen wir die Zellen mit Sauerstoff und...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-atmung-beruhigung-des-nervensystems-und-foerderung-der-homoeostase/>



Morgentief Überwinden

Wachmachende Atem-Übungen gegen morgendliche Antriebslosigkeit, Depression

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 84 Min. · **Sprache:** Deutsch

...besonders gut anzuwenden nach dem Schlaf in dunklen Räumen ohne oder mit wenig Tageslicht, bei Schichtarbeit. Mit diesen kurzen Übungen (5 bis 10 Minuten) kannst Du dein Morgentief überwinden nach dem Schlaf und raus aus dem Schwarzen Loch kommen, rein ins Tageslicht. In Phasen...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/morgentief-ueberwinden-starthilfe-in-den-tag-atmung-gegen-depression/>



Sanft Einschlafen – Einschlafhilfe mit Atementspannung, Körperreise und müde machender Entspannungsmusik

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Was ausreichend Schlaf uns alles Gutes tut, darüber gibt es immer wieder neue Erkenntnisse. Schlaf bedeutet geistige und körperlicher Fitness aber auch ein gestärktes Immunsystem, seelische Ausgeglichenheit, bessere Organ- und Stoffwechselfunktionen. Leiden wir an Schlafmangel,...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/sanft-einschlafen-einschlafhilfe-atmung-koerperreise-schlafen/>

Autogenes Training (41)



11 Minuten Freiheit – Tiefenentspannung ganz einfach!

Am Schiffsbug - Traumreise, autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 36 Min. · **Sprache:** Deutsch

Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken an den Bug eines großen Segelschiffes. Inhalieren Sie die frische Meeresluft und genießen Sie die unendliche Weite und Freiheit in der Natur. Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-freiheit-tiefenentspannung-ganz-einfach/>



11 Minuten Fruehling – Tiefenentspannung ganz einfach!

Frühlingserwachen an einem Frühlingstag - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 37 Min. · **Sprache:** Deutsch

Frühlingserwachen! Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken auf einen Frühlingsspaziergang. Geniessen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen und das Erwachen der Natur. Laden Sie auf mit neuer Energie und laufen Sie hinein – in den Frühling. Eine kurze...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-fruehling-tiefenentspannung-ganz-einfach/>



11 Minuten Sommer – Tiefenentspannung ganz einfach!

Auf der Wiese - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 36 Min. · **Sprache:** Deutsch

Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken auf einen Sommerspaziergang zu einer Sommerwiese. Geniessen Sie die wärmenden Strahlen der Sonne und die Unbeschwertheit in der freien Natur. Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-sommer-tiefenentspannung-ganz-einfach/>



11 Minuten Sonnenschein – Tiefenentspannung ganz einfach!

Aufwärmen und Energie tanken in der strahlenden Sonne - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 37 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sonnenschein! Legen Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken in die warmen Sonnenstrahlen eines Sommertages. Lassen sie Licht herein und laden Sie mit neuer Energie der Sonne zugewandt auf. Eine kurze Tiefenentspannung im Alltag hilft den Körper und Geist zu...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-sonnenschein-tiefenentspannung-ganz-einfach/>



11 Minuten Sorgenfrei – Tiefenentspannung ganz einfach!

Durch die Wolken - Traumreise, Autogenes Training - mit der 3-7-1 Methode

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 36 Min. · **Sprache:** Deutsch

Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken auf einen Flug durch die Wolken an einen paradiesischen Strand. Lassen sie Ihre Sorgen los und genießen Sie die Leichtigkeit und die schönen Momente an der frischen Luft, und in traumhafter Natur. Eine kurze...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-sorgenfrei-tiefenentspannung-ganz-einfach/>



11 Minuten Stressfrei – Stress abbauen ganz einfach!

Traumreise ans Meer & Autogenes Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 34 Min. · **Sprache:** Deutsch

Gestresst? Machen Sie doch kurz Urlaub. Begeben Sie sich mit diesem Hörbuch für 11 Minuten in Gedanken an einen wunderschönen Sandstrand. Inhalieren Sie die frische Meeresluft, atmen Sie tief durch und bauen Sie so Stress ab. Lassen Sie Ihre Gedanken Welle um Welle zur Ruhe...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/11-minuten-stressfrei/>



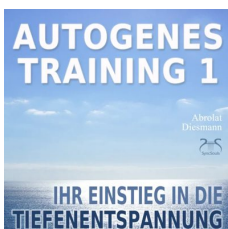
Abschalten & Neu Starten zum Feierabend!

Den Ärger vom Büro loslassen mit intensiver Tiefenentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 112 Min. · **Sprache:** Deutsch

Jetzt ist Feierabend! SyncSouls hat 5 wohltuende Tiefenentspannungs-Einheiten speziell für den Start in Ihren Feierabend, z.B. auf ihrem Nachhauseweg, produziert. Mit diesen Hörsequenzen schalten Sie schnell ab vom Tagesgeschehen, entspannen kurz und tief und bekommen einen...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/feierabend-entspannung-abschalten-neu-starten-mit-tiefenentspannung/>



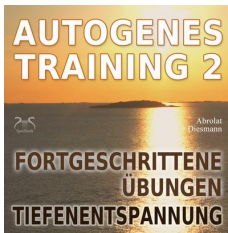
Autogenes Training 1

Aufbautraining für Einsteiger in die konzentrierte Selbstentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 145 Min. · **Sprache:** Deutsch

Autogenes Training Anleitung: Lassen Sie sich ein auf eine Zeit der Entspannung. Ihre Zeit der Entspannung. Es wird Ihnen gut tun! SyncSouls hat eine systematisches Aufbautraining für Anfänger zusammengestellt, mit dem Sie das Autogene Training stufenweise und optimal erlernen....

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/autogenes-training-1-einsteiger/>



Autogenes Training 2

Fortgeschrittene Übungen der konzentrativen Selbstentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 143 Min. · **Sprache:** Deutsch

Syncsouls hat ein systematisches Aufbautraining zusammengestellt, mit dem Sie das Autogene Training stufenweise trainieren. In diesem Hörbuch werden werden das Organ Herz, der Körperbereich Bauch angesprochen und die angenehme Stirnkühle. Es ist die sogenannte Oberstufe, die auf...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/autogenes-training-2-fortgeschrittene/>



Autogenes Training für Kinder

bei Nervosität und innerer Anspannung, zur Stärkung des Immunsystems

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 54 Min. · **Sprache:** Deutsch

empfohlen für Kinder von 5-12 Jahren Dieses Hörbuch enthält drei komplette kindgerechte Entspannungsgeschichten nach der Methode des Autogenen Trainings mit den Formeln für Ruhe, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung und Stirnkühlung. Für Kinder: Ausgeglichenheit, Entspannung, Ruhe...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/autogenes-training-fuer-kinder/>



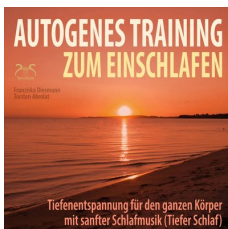
Autogenes Training Komplett

Tiefenentspannung für den ganzen Körper

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 77 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle aktuellen Formeln des Autogenen Trainings für die ganzheitliche Entspannung. Diese wohltuende Entspannungsübung von SyncSouls ist ein guter Alltagsbegleiter für die regelmäßige Anwendung des Autogenen Trainings. Sie unterstützt das schnelle Hineinfinden in eine tiefe und...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/autogenes-training-komplett-ganzer-koerper/>



Autogenes Training zum Einschlafen

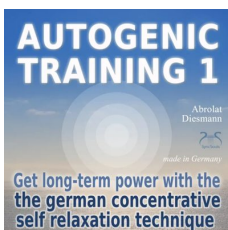
Tiefenentspannung für den ganzen Körper mit sanfter Schlafmusik (Tiefer Schlaf)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 53 Min. · **Sprache:** Deutsch

Du findest keinen Weg in den Schlaf? Deine Gedanken kreisen unentwegt nachdem Du die Augen geschlossen hast? Du wälzt dich ständig hin und her? Diese wohlkomponierte Einschlafhilfe mit der Kombination aus Entspannungsformeln des Autogenen Trainings, spezieller 432 Hz...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/autogenes-training-zum-einschlafen-schlaf-hilfe/>



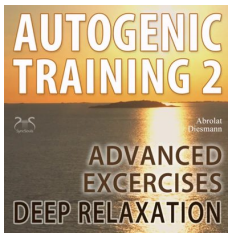
Autogenic Training 1

Get long-term power with the german concentrative self relaxation technique

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 61 Min. · **Sprache:** Deutsch

Relax the german way;) SyncSouls put together a methodical audio training for beginners which optimally coaches the autogenic training step by step. The aim of this exercises is to make you apply the autogenic training yourself in day to day situations and thus let you gain more...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-autogenic-training-1/>



Autogenic Training 2

Easy to Use Advanced Exercises of the German Self Relaxation Technique

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Relax the German way ■ Part 2 SyncSouls put together this methodical audio training for the advanced user. Step by step it optimally coaches the advanced autogenic training formulas. This audiobook addresses organs and parts of the body, such as the heart, belly, or the pleasant...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-autogenic-training-2/>



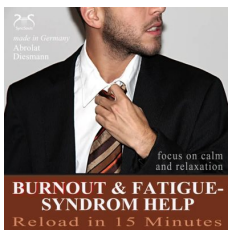
Besser Einschlafen

Entspannung und Einschlafhilfe nach Autogenem Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 37 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie können schlecht einschlafen? Haben Schlafstörungen? Kommen schwer zur Ruhe? Oder finden keinen Weg in den Schlaf? SyncSouls hat Selbsthilfe CD Schlafstörungen bei "Besser Einschlafen" nach Grundlagen des Autogenen Trainings entwickelt. Es ist ein sich bewusst selbst...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/besser-einschlafen-entspannung-autogenes-training/>



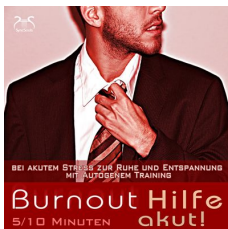
Burnout & Fatigue-Syndrome Help – Reload in 15 Minutes

focus on calm and relaxation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

The German iTunes non-fiction bestseller is now available in English, carefully translated and brilliantly narrated by the pleasing voice of Colin Griffiths-Brown. Burnout & Fatigue Being burned out is a state of total exhaustion – the physical, emotional and mental exhaustion...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-burnout-and-fatigue-syndrom-hel-p-reload-in-15-minutes-focus-on-calm/>



Burnout Hilfe akut – 5 und 10 Minuten

in 5 / 10 Minuten bei akutem Stress zur Ruhe und Entspannung mit Autogenem Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 48 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die schnelle Selbsthilfe in akuten Stresssituationen: Kurz innehalten, loslassen lernen, wieder zu klaren Gedanken kommen Burnout, „ausgebrannt“ sein. Das ist der Zustand der totalen Erschöpfung, der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung durch Stress oder...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/burnout-hilfe-akut-5-10-minuten-ruhe-bei-akutem-stress/>



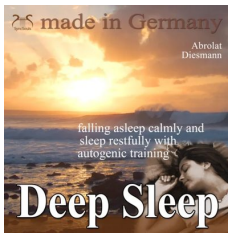
Burnout Hilfe – 15 Minuten Aufladen

Mit Autogenem Training: Schwerpunkt Ruhe und Entspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 47 Min. · **Sprache:** Deutsch

Burnout, "ausgebrannt" sein. Das ist der Zustand der totalen Erschöpfung, der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung durch Stress oder beruflicher Überlastung. SyncSouls hat nach den Formeln des Autogenen Trainings (wie z.B. Ruhe Atemübung) die Burnout Hilfe...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/burnout-hilfe-15-minuten-aufladen-ruhe-entspannung/>



Deep Sleep

falling asleep calmly and sleep restfully with autogenic training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 37 Min. · **Sprache:** Deutsch

The German iTunes non-fiction bestseller is now available in English, carefully translated and brilliantly narrated by the pleasing voice of Colin Griffiths-Brown. Do you have trouble falling asleep? Do you have no peace of mind? Can you not find a way into deep sleep? SyncSouls...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-deep-sleep-falling-asleep-calmly-and-sleep-restfully-autogenic-training/>



Die Farben des Frühlings

Spaziergang durch die erblühende Natur, eine traumhafte Phantasiereise mit der P&A; Methode

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Begeben Sie sich für 30 Minuten in Gedanken auf eine wunderschöne Reise durch die wiedererwachende, heimische Natur. Wandern Sie durch Straßen mit weiß-rosa Kirschbäumen und in einen Park mit einem Heer aus bunten Krokussen. Entspannen Sie mit Progressiver Muskelentspannung...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/farben-des-fruehlings-traumhafte-phantasiereise/>



Die P&A; Methode: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

hochwirksame ganzheitliche Tiefenentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 68 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit dieser einmaligen Kombination zweier anerkannter Entspannungsverfahren können Sie nachhaltig zur Ruhe und Ausgeglichenheit in den verschiedensten Lebenssituationen kommen. Die Anwendungsgebiete der Progressiven Muskelentspannung (PMR) und des Autogenen Trainings umfassen...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/progressive-muskentspannung-und-autogenes-training/>



Einfach Einschlafen mit den Farben des Regenbogen – Hilfe gegen Schlafstörungen

Mit Phantasiereise, Affirmationen und Elementen des autogenen Trainings in einen tiefen Schlaf

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** Deutsch

SyncSouls hat die Einschlafhilfe „Einfach Einschlafen mit den Farben des Regenbogens“ entwickelt, die bewusst die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und gezielt Techniken aus bekannten Tiefenentspannungsverfahren verwendet, damit Sie „einfach einschlafen“ können. Sie sehen in Ihrer...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/einfach-einschlafen-mit-den-farben-des-regenbogen/>



Einfach Einschlafen mit einer schönen Erinnerung – Hilfe gegen Schlafstörungen

Mit Phantasiereise, Affirmationen und Elementen des autogenen Trainings in einen tiefen Schlaf

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

SyncSouls hat die Einschlafhilfe „Einschlafen mit einer schönen Erinnerung“ entwickelt, die bewusst die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und gezielt Techniken aus bekannten Tiefenentspannungsverfahren verwendet, damit Sie „einfach einschlafen“ können. Nehmen Sie eine angenehme...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/einfach-einschlafen-mit-einer-schoenen-erinnerung-gesund-schlafen/>



Einfach Einschlafen „Mein eigener schöner Ort“ – Hilfe gegen Schlafstörungen

Mit Phantasiereise, Affirmationen und Elementen des autogenen Trainings in einen tiefen Schlaf

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** Deutsch

SyncSouls hat die Einschlafhilfe für Schlafstörungen "Einfach Einschlafen - Mein eigener schöner Ort" entwickelt, die bewusst die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und gezielt Techniken aus bekannten Tiefenentspannungsverfahren verwendet, damit Sie "einfach einschlafen" können....

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/einfach-einschlafen-mein-eigener-schoener-ort-hilfe-schlafstoerungen/>



Einschlafen in 10 Minuten (SyncSouls AudioPille)

Einschlafhilfe, meditative Traumreise, Autogenes Training, ZEN

Autor: Diesmann, Abrolat · **Sprecher:** Abrolat · **Spielzeit:** 18 Min. · **Sprache:** Deutsch

Nach und Nach einfacher, entspannter in einen tiefen Schlaf. Mit dieser AudioPille von SyncSouls gelangst Du durch eine meditative Traumreise, durch Formeln des Autogenen Trainings und Methoden des ZEN nach und nach in eine tiefen Zustand der Entspannung. Begleitet durch das...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiopille-in-10-minuten-einschlafen-einschlafhilfe/>



Einschlafhilfe für Kinder

Einschlafgeschichte mit Entspannungsübungen für die Kleinen (P&A; Methode)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 29 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Einschlafhilfe für Kinder von SyncSouls beinhaltet eine wunderschöne Gutenachtgeschichte sowohl für unruhige und angespannte Kinder, die schlecht einschlafen können, als auch für alle Kinder, die beim Einschlafen in einen tiefen und entspannten Schlaf finden sollen. In die...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/kinder-einschlafhilfe-nach-p-und-a-methode/>



Endlich Einschlafen & Durchschlafen

Traumreise, Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training (P&A; Methode)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie können schlecht einschlafen? Ihre Gedanken kreisen unentwegt? Sie kommen schwer zur Ruhe? Sie wälzen sich unentwegt hin und her? SyncSouls hat hierzu das Hörbuch zum Einschlafen „Endlich Einschlafen“ bei Schlafstörungen nach Grundlagen einer Kombination aus Autogenem...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/endlich-einschlafen-mit-der-p-und-a-methode/>



Entspannung für Eltern

Ruhe und mehr Ausgeglichenheit mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 114 Min. · **Sprache:** Deutsch

Eltern sind in der modernen „Multitask“ Gesellschaft von heute häufig im Stress. Auch Burnout ist für Eltern kein Fremdwort mehr. Und Ratgeber, sich „Zeitfenster“ zu schaffen, den Familienalltag in Strukturen zu leiten, die organisiert und Halt gebend das Gerüst für den Alltag...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/entspannung-fuer-eltern-ruhe-und-ausgeglichenheit/>



Entspannung für Lehrer

10 Minuten Pausenentspannung gegen Stress - runter kommen, aufladen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 32 Min. · **Sprache:** Deutsch

Lehrer gehören in dieser Zeit zu einer der meist belasteten pädagogischen Berufsgruppen überhaupt. Gibt es Pausen im Schulalltag? SyncSouls hat mit "Entspannung für Lehrer" ein Angebot geschaffen, das diese Berufsgruppe in jeder Pause für sich nutzen kann. So wird „der Kopf...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/entspannung-fuer-lehrer-pause-gegen-stress/>



Entspannung für Schüler

Entspannungstechniken im Überblick, Entspannungsübungen zum Ausprobieren & Unterrichtsbegleitung (2 x 1,5 Std.)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 142 Min. · **Sprache:** Deutsch

Das Thema Stress bei Schülern gehört heutzutage leider zum ihrem Alltag und viele schwierige Momente im Schulalltag sowie im Teenager Leben sind somit unausweichlich. Doch wie setzte ich dem etwas Entgegen? Wie etabliere ich z.B. das wichtige Thema „Entspannung“ für Jugendliche...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannung-fuer-schueler-konzeption-anwendung-entspannungstechniken-unterrichtsbegleitung/>



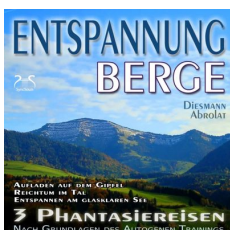
Entspannung total – neue Energie

Phantasiereisen und Autogenes Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 138 Min. · **Sprache:** Deutsch

Neue Energie durch Imagination: Imagination ist eine heilsame Kraft in uns. Die Konzentration und Förderung unserer eigenen Heilkräfte durch stärkende Bilder in Phantasiereisen, kann unser emotionales und geistiges Gleichgewicht im Alltag stabilisieren. SyncSouls hat...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannung-total-phantasiereisen-autogenes-training/>



Entspannung „Berge“

Traumhafte Phantasiereisen und Autogenes Training - Aufstieg auf den Gipfel, Reichtum im Tal, Spaziergang zum Bergsee

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 213 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entspannen und regenerieren Sie in den Bergen. Die Berge mit ihren Gebirgszügen, Gipfeln, Tälern und Almen lösen in uns Gedanken- Imagination - wie Stille, Freude, Freiheit, Weitsicht sowie Ruhe und Geborgenheit aus. Diese Imagination fördert eine heilsame Kraft in uns. Die...

€ 13,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannung-berge-3-phantasiereisen-autogenes-training/>



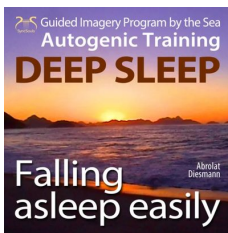
Entspannung „Meer“

Traumhafte Phantasiereisen und Autogenes Training - Spazieren am Meer, unter Wasser, mit dem Fahrrad

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entspannen und regenerieren Sie am Meer. Das Meer und der Strand lösen in uns Gedanken - Imagination - wie Freude, Freiheit, Unbeschwertheit sowie Reinheit und Frische aus. Diese Imagination fördert eine heilsame Kraft in uns. Die Konzentration auf unsere eigenen Heilkräfte...

€ 13,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannung-meer-3-phantasiereisen-autogenes-training/>



Falling asleep easily

get deep sleep with a guided imagery program by the sea and the autogenic training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 36 Min. · **Sprache:** Deutsch

Do you have trouble falling asleep? Is your body restless? Do your thoughts circle around constantly after closing your eyes? To fall asleep more easily SyncSouls developed a combination of a short, guided imagery program: a relaxing picture, and an approved relaxation method:...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-falling-asleep-easily-fantasy-travel-autogenic-training/>



Finally Falling Asleep & Get Deep Sleep

with a fantasy travel, Progressive Muscle Relaxation & Autogenic Training (P&A; Method)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 43 Min. · **Sprache:** Deutsch

Beat insomnia! Do you have a hard time falling asleep? Do you have no peace of mind? Do you toss and turn endlessly? SyncSouls developed „Finally Falling Asleep & Get Deep Sleep“ (made in Germany, several times No. 1 in the iTunes non-fiction charts Germany/Austria and Top 30 in...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-finally-falling-asleep-autogenic-training-progressive-muscle-relaxation/>



Ich Kann Wieder Einschlafen und Durchschlafen!

8 Tage Kompaktkurs mit Tiefenentspannung

Autor: Diesmann, Abrolat · **Spielzeit:** 200 Min. · **Sprache:** Deutsch

Einschlafen kann man trainieren. Am Besten hierfür eignen sich Tiefenentspannungsverfahren, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und den Körper zu entspannen. Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training (P&A; Methode), Atem-Entspannung, Imagination, Meditation, ZEN Aus...

€ 12,95 · <https://syncsouls.de/produkt/ich-kann-wieder-einschlafen-durchlafen-8-tage-kompaktkurs-tiefenentspannung/>



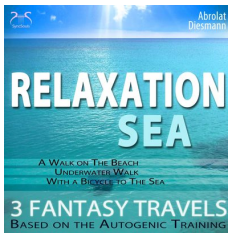
Leichter Einschlafen – Phantasiereise ans Meer mit Autosuggestion

Einschlafhilfe

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 37 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie finden keinen Weg in den Schlaf? Ihr Körper ist unruhig? Ihre Gedanken kreisen unentwegt nachdem Sie die Augen geschlossen haben? Um leichter einschlafen zu können hat SyncSouls eine Selbsthilfe CD bei Schlafstörungen eine Kombination aus einer kleinen Phantasiereise, einem...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/leichter-einschlafen-mit-phantasiereise-und-autosuggestion/>



Relaxation „Sea“

Dreamlike Fantasy Travels and Autogenic Training - walking on the beach, under water, with the bicycle

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 175 Min. · **Sprache:** Deutsch

Relax and regenerate at the sea. The sea and the beach release thoughts, or imagination, and emotions in us, such as joy, freedom, being at ease as well as purity and freshness. Such imagination fills us with a beneficial strength. Focusing on our own healing power by...

€ 13,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-relaxation-sea-3-fantasy-travels/>



Schalte in den Freudemodus! In die Sonne und Freude tanken

11 Minuten Urlaub & Autogenes Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 34 Min. · **Sprache:** Deutsch

Lass ab von deinen Gedanken, wenn du mal Glück und pure Freude brauchst. Hast Du 11 Minuten Zeit? Mit 11 Minuten Freudemodus tankst Du Freude pur auf, egal wo Du bist. Mit dieser kleinen Phantasiereise entführen wir Dich in eine Welt der Freude und des Wohlbefindens. Lass Dich...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/schalte-in-den-freudemodus-kurzurlaub-in-die-sonne-entspannung-hoerbuch/>



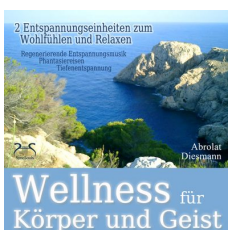
6 SyncSouls AudioPille – Ruhe im Alltag

Stress bewältigen, Durchatmen, Kraft sammeln mit Tiefenentspannung - 5, 10, 20, 30 Minuten

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 132 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit welchen Methoden kann ich mir in kurzen Sequenzen Ruhe in meinen Alltag zaubern? Dafür sorgen, einmal „ganz runter“ zu kommen und tiefenentspannt einige Minuten neue Kraft und Energie zu schöpfen? Mit dieser AudioPille erhalten Sie 4 Entspannungseinheiten mit wohltuenden...

€ 10,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-ruhe-im-alltag-tiefenentspannung-zwischendurch/>



Wellness für Körper und Geist – zwei Entspannungseinheiten zum Wohlfühlen und Relaxen

Gut einsetzbar an einem Wellnessstag, nach einer Saunasitzung, oder nach einem Workout

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 162 Min. · **Sprache:** Deutsch

Syncsouls hat für den für den Bereich Wellness zwei wunderschöne Wohlfühl-Titel entwickelt mit Bestandteilen aus regenerierender Entspannungsmusik, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung. Entspannen Sie zu harmonische Klängen mit Chillout Elementen,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/wellnes-fuer-koerper-und-geist-entspannungseinheiten-relax-sauna-massage/>

Burnout Hilfe (21)



Anti Stress Musik (432 Hz): Beruhigen und Stress abbauen

Durchatmen, Runterkommen - Burnout vermeiden

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 55 Min. · **Sprache:** Deutsch

"Anti Stress Musik: Schöne Musik in 432 Hz zum Nerven Beruhigen, Heilende Musik für Körper und Seele" ist eine besondere Form der Klangtherapie, die darauf abzielt, Entspannung und Stressabbau zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden von Körper...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/anti-stress-musik-gegen-burnout/>



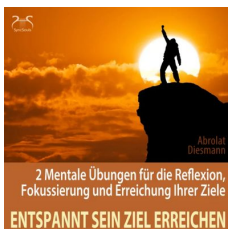
Chill Mal Mama! Entspannung und Erholung für die Mutter von Heute

Mit Musik, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 71 Min. · **Sprache:** Deutsch

„Mama, reg Dich ab!“, „Oh Mama, lass mich doch einfach mal!“, „Ich will das nicht!“ oder „Wo ist dein Problem?“. Jede Mutter kennt solche Aussagen seines Kindes und Teenagers nur zu gut. Man möchte manchmal an die Decke gehen. Kinder im Trotzalter und auch später wieder in der...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/chill-mal-mama-entspannung-fuer-die-mutter-von-heute/>



Entspannt sein Ziel erreichen

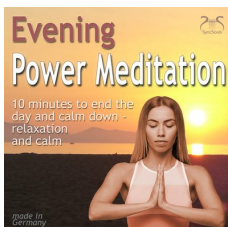
2 Mentale Übungen für die Reflexion, Fokussierung und Erreichung Ihrer Ziele

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 97 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ziele im Leben zu haben ist wichtig für sinnhaftes Gestalten, Selbstwert und Lebensqualität. Manchmal verliert man sein Ziel aus den Augen, wird müde vom eigenen Kampf dahin zu kommen. Viele Steine, die einem scheinbar auf der Verfolgung seiner Ziele in den Weg gelegt werden,...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/entspannt-sein-ziel-erreichen-mentale-uebungen/>



Evening Power Meditation

10 minutes to end the day and calm down - relaxation and calm

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 24 Min. · **Sprache:** Deutsch

A day is coming to an end. A day full of impressions, feelings and events or even a calm and prudent day. To gain new strength, peace and relaxation for the rest of the evening and the following day, take time with this meditation to consciously say goodbye to the day and...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-evening-power-meditation/>



Fit und Vital mit Tiefenentspannung

zur Regeneration und Burnout Prophylaxe - 3 mal Frische für den Tag

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 90 Min. · **Sprache:** Deutsch

Möchten Sie fit und vital in den Tag starten und ihn entspannt und ausgeruht beenden? Hierfür hat SyncSouls Ihnen drei Einheiten zusammengestellt, die ihre mentale und körperliche Vitalität und ebenso ihre innere Entspannung und Gelassenheit fördern. Die der Tageszeit...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/fit-und-vital-zur-regeneration-burnout-prophylaxe/>



Kurzentspannung für Zwischendurch – 30 Sekunden, 1 bis 5 Minuten

Kurze Effektive Einheiten zum Entspannen mit Countdown

Autor: Abrolat · **Spielzeit:** 66 Min. · **Sprache:** Deutsch

Haben sie gerade 1 Minute Zeit? Mit diesen kurzen Entspannungseinheiten können sie ganz gezielt und in ihrem möglichen zeitlichen Rahmen am Tag immer wieder zwischendurch aufladen und neue Energie sammeln. Sie regen durch den Wechsel von Spannung und Entspannung ihren Kreislauf...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/kurzentspannung-fuer-zwischendurch-30-sekunden-1-2-3-4-5-minuten/>



Lachen entspannt und ist gesund

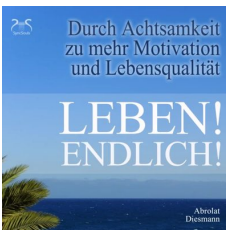
in 10 Minuten Stress lachend überwinden

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Nehmen Sie sich und den Alltag einmal nicht so wichtig. Lachen Sie sich Sorgen und Stress einfach von Ihrer Seele. Denn wenn die Seele lacht, lacht der Körper mit. Jeder Ton der Freude in uns bringt unseren Körper in Schwingungen, die entspannen, das Immunsystem stärken und uns...

€ 6,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/lachen-entspannt-und-ist-gesund-lachuebungen/>



Leben! Endlich!

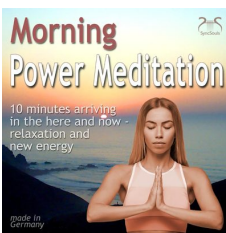
Hole Dir Deine Lebensqualität zurück - durch Achtsamkeit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

Positive Entwicklung der Work-life-Balance durch ein besseres Körpergefühl, Genuss, Freude, Besinnung in Alltagskonflikten. Endlich leben – Wer möchte das nicht? Doch was hindert uns manchmal daran und wie können wir uns wieder selbst motivieren, Leben lebens- und liebenswert zu...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/leben-endlich-lebensqualitaet-durch-achtsamkeit/>



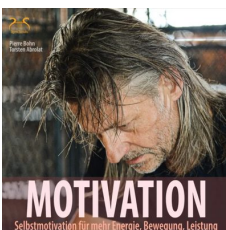
Morning Power Meditation

10 minutes arriving in the here and now - relaxation and new energy

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 24 Min. · **Sprache:** Deutsch

Gather strength for the demands of the day and start the day positively. Start the day consciously and with a strategy for yourself. Meditation and relaxation can support the beginning of the day and the rest of the day as a strengthening ritual. They give you „power“, energy...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-morning-power-meditation/>



Motivation – Selbstmotivation für mehr Energie, Bewegung, Leistung

Energy Boost Übung

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 18 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wie oft hattest du schon Motivationsprobleme? Wenn diese Stimme in deinem Kopf sagt, heute nicht, wenn deine eigene Willensschwäche dich daran hindert, deine Ziele zu erreichen? Motivation ist aber ein entscheidendes Element bei der Festlegung und Erreichung deiner eigenen...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/selbstmotivation-fuer-mehr-energie-bewegung-g-leistung/>



Motivier Dich!

Mit Selbstmotivation und Tiefenentspannung zu neuer Kraft und Erfolg

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 88 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sind Sie oft antriebslos (lustlos), haben keine Energie, um wichtige oder alltägliche Dinge anzugehen? Oder sie schieben „Unangenehmes“ vor sich her? Jeder Tag stellt uns vor neue Herausforderungen auf der Arbeit und im Privatleben. Sich selbst dabei anzutreiben, um Dinge zu...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/motivier-dich-selbstmotivation-tiefenentspannung/>



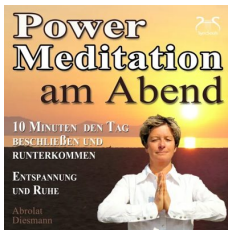
Negative Gedanken Stoppen!

Mit Tiefenentspannung, positiver Konditionierung und Affirmation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 61 Min. · **Sprache:** Deutsch

Kennen Sie auch ihre eigenen negativen Denkschemata und wollen sich endlich daraus lösen? Möchten Sie zu einer positiven Grundhaltung finden und Ihre negative Gedanken, die Ihnen oft die Freude am Alltag und die Motivation nehmen, Dinge positiv zu betrachten oder anzugehen,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/negative-gedanken-stoppen/>



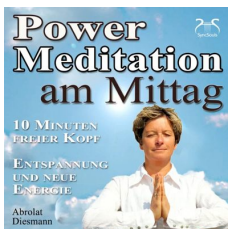
Power Meditation am Abend

10 Minuten den Tag beschließen und runterkommen - Entspannung und Ruhe

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ein Tag neigt sich dem Ende zu. Ein Tag voller Eindrücke, Gefühle und Ereignisse oder auch ein besonnener und ruhiger Tag. Um zu neuer Kraft, Ruhe und Entspannung und für die restliche Zeit des Abends und den folgenden Tag zu kommen, nehmen Sie sich mit dieser Meditation Zeit,...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/power-meditation-am-abend/>



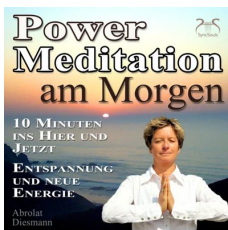
Power Meditation am Mittag

10 Minuten freier Kopf - Entspannung und neue Energie

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 43 Min. · **Sprache:** Deutsch

Kurz Innehalten und einen Moment der Ruhe und Entspannung genießen in der Mitte des Tages, um neue Kraft und Energie zu tanken für sein weiteres Tun, das unterstützt die „Power Meditation am Mittag“ von . Die erste Hälfte des Tages ist vorüber und es ist Zeit, seine Batterien...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/power-meditation-am-mittag/>



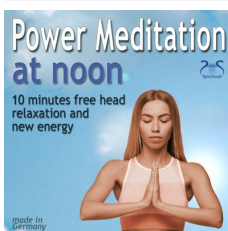
Power Meditation am Morgen

10 Minuten im Hier und Jetzt ankommen - Entspannung und neue Energie

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sammeln Sie Kraft für die Anforderungen des Tages und starten Sie positiv in den Tag. Beginnen Sie den Tag bewusst und mit einer Strategie für sich selbst. Meditation und Entspannung können den Tagesbeginn und den weiteren Tag als stärkendes Ritual unterstützen. Sie geben Ihnen...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/power-meditation-am-morgen/>



Power Meditation at Noon

10 minutes free head - relaxation and new energy

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 24 Min. · **Sprache:** Deutsch

A short pause and a moment of peace and relaxation in the middle of the day to regain new strength and energy for his further activities, which supports Syncsoul's „Power Meditation at Noon“. The first half of the day is over and it's time to recharge your batteries, collect...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-power-meditation-at-noon/>



Power Meditation für Manager und Managerinnen

12 Minuten neue Energie und Motivation durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 58 Min. · **Sprache:** Deutsch

Manager müssen jeden Tag Top Leistungen erbringen bei hoher Konzentration. Oft muss in großen Dimensionen gedacht und entschieden werden. Das kann besser funktionieren, wenn Körper, Geist und Seele mit Stress umgehen können, ergo Sie Ihre ganz persönlichen Strategien zur...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/power-meditation-manager-managerin/>



Power-Napping – 10 Minuten / 20 Minuten

mit erholsamem Tagschlaf (Pownap) zu mehr Energie, Konzentration und Reaktionsfähigkeit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 94 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit dem Pownap können Sie sich schnell verbrauchte Energie während des Tages zurückholen. Diese Art der Schnellentspannung wird in vielen Unternehmen weltweit unterstützt z.B. mit entsprechenden Räumlichkeiten. Sie können den Pownap aber auch an jedem Ort durchführen. In...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/power-napping-mit-tagschlaf-pownap-zu-mehr-energie/>



Power-Napping – 10 Minutes / 20 Minutes

get your energy, concentration and responsiveness back! with a restful day sleep (Pownap)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

With a power nap at some point during your day you can quickly regain lost energy. This type of high-speed relaxation is supported world-wide in many enterprises with appropriate facilities. You can power nap in any location; Japanese businessmen, for instance, even use their...

€ 8,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/audiobook-power-napping-reload-in-10-20-minutes/>



Resilienz fördern (SyncSouls AudioPille)

Die psychische Widerstandskraft mit mentalen Entspannungstechniken stärken

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 164 Min. · **Sprache:** Deutsch

Psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, möchte jeder von uns besitzen, um die schwierigen Situationen im Leben besser zu meistern. Aber Resilienz ist bei jedem Menschen sehr individuell und nicht jeder hat sie gleichermaßen stark ausgeprägt. Was Resilienz eigentlich ist...

€ 11,99 · <https://syncsouls.de/produkt/resilienz-foerdern-die-psychische-widerstandskraft-staerken/>



„Ich entschleunige dann mal“ – Ist Langsamkeit heute noch erlaubt?

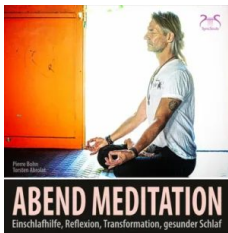
Ein Vortrag und Entschleunigungsmusik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 38 Min. · **Sprache:** Deutsch

Dieses Hörbuch soll ihnen einen Anstoß geben: Machen sie sich gemeinsam mit anderen wieder auf die Suche nach Langsamkeit. Entschleunigen Sie. Langsamkeit erweitert den Horizont und ist auch produktiv. Ist Langsamkeit heute noch erlaubt? In einer Gesellschaft, die immer...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/ich-entschleunige-dann-mal/>

Entspannung & Meditation (55)



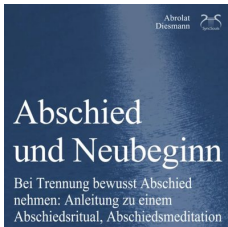
Abendmeditation

Einschlafhilfe, Reflexion, Transformation, gesunder Schlaf

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 24 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bei der Abendmeditation geht es darum, zu reflektieren und den Tag loszulassen. Du richtest Deine Aufmerksamkeit auf Dich, wirst Verhaltensweisen, Entscheidungen, die du getroffen hast, Gedanken und Erfahrungen des Tages beobachten und fühlen. Du wirst klar sehen, wann Du...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/abendmeditation-einschlafhilfe-reflexion-transformation-gesunder-schlaf/>



Abschied und Neubeginn

Bei Trennung bewusst Abschied nehmen: Anleitung zu einem Abschiedsritual, Abschiedsmeditation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 29 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wie kann ich Abschied (von lieben Menschen, von ans Herz gewachsenen Dingen wie der scheidenden Heimat, einem Haus, einer umklammernden Erinnerung) im Leben so gestalten, dass ich wieder Kraft und Mut für einen Neubeginn schöpfe? In diesem Sinne, einen heilsamen Abschiedsprozess...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/abschied-und-neubeginn-ritual-meditation/>



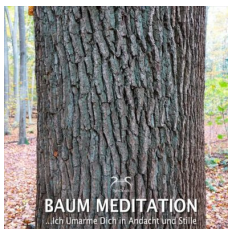
Achtsamkeit – Eine kleine Einführung

mit Übungen zum Ausprobieren und Kennenlernen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 68 Min. · **Sprache:** Deutsch

Achtsamkeit ist ein zentrales Thema im Zen, entwickelt im 6. Jahrhundert in China. Im westlichen Kulturkreis ist die Achtsamkeit mit ihren Übungen besonders im Einsatz verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt. Syncsouls stellt Ihnen diese Entspannungsmethode für eine offene,...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/achtsamkeit-eine-einfuehrung-uebungen/>



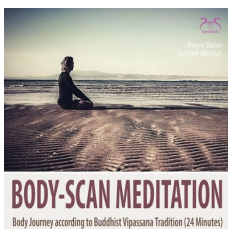
Baum Meditation

Ich Umarme Dich in Andacht und Stille

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 50 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bäume sind Luft- und Kraftspender für uns Menschen. Sie gestalten nicht nur durch ihre einmalige Schönheit unsere Umwelt und schaffen kunstvolle Landschaften um uns herum, sondern geben uns Ruhe und Geborgenheit. In dieser geführten Meditation kann man in seinem eigenen inneren...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/baum-meditation-in-verbinding-mit-meinem-wunschbaum/>



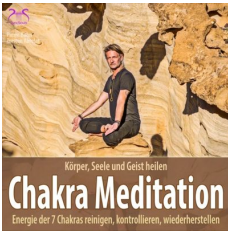
Body-Scan Meditation

Körperreise nach Buddhistischer Vipassana-Tradition (24 Minuten)

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 48 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der Body-Scan ist eine Meditationsübung, die ihren Ursprung in der buddhistischen Vipassana-Tradition hat. Es handelt sich um eine Reise durch den Körper, ein gedankliches Abtasten und hilft dabei, die eigene Konzentration zu stärken und uns ganz auf die Gegenwart, das Hier und...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/body-scan-meditation-koerperreise-nach-buddhistischer-vipassana-tradition/>



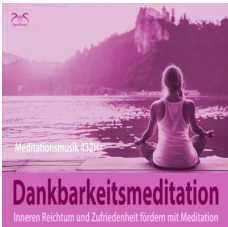
Chakra Meditation

Energie der 7 Chakras reinigen, kontrollieren, wiederherstellen

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 55 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der Zustand der Chakras wirkt auf unsere zugehörigen Organe ebenso wie auf Emotionen, Psyche und Charakter. Störungen und Blockaden können sich daher sowohl auf der physischen als auch auf psychischer Ebene zeigen. Mit der Meditation können wir Chakras harmonisieren und...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/chakra-meditation-7-chakras-reinigen/>



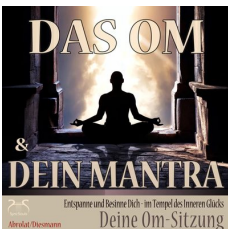
Dankbarkeitsmeditation: Inneren Reichtum und Zufriedenheit fördern mit Meditation

mit 432Hz Meditationsmusik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wie in den letzten Jahren in einigen Studien ausführlich untersucht wurde, wirkt sich regelmäßiges Meditieren auf das menschliche Gehirn aus, führt zu einem erhöhtem Zufriedenheitsgefühl und wirkt sich gesundheitsfördernd aus. Die hier von SyncSouls entwickelte einfache geführte...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/dankbarkeits-meditation-innerer-reichtum-zu-friedenheit/>



Das Om und Dein Mantra

Entspanne und Besinne dich - im Tempel des inneren Glücks - mit Deiner Om-Sitzung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 81 Min. · **Sprache:** Deutsch

Nimm teil an einer Om-Sitzung: Tritt ein in den Tempel des inneren Glücks, schwinde in Resonanz, tritt besonnen und gelassen in die Welt hinaus... Versetzen Sie sich durch die Schwingung Ihrer eigenen Stimme und der Öffnung Ihres Resonanzraumes im Brustkorb in einen Zustand der...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/das-om-und-dein-mantra-eine-om-sitzung/>



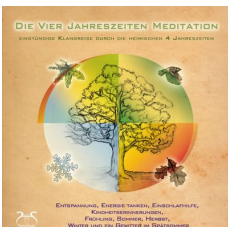
Der Zen-Garten

Phantasiereise Spaziergang über Wasserfelder zum Garten, innere Einkehr mit dem Gesang des Lamas

Autor: Birgit Lindlau-Kreutz, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 80 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ein Holzsteg führt über Wasserfelder, dicht bewachsen mit Schilf, durch ein weites Gelände. Die Schilfrohre wiegen sich sanft im Wind und das leise Plätschern des Wassers führt in eine angenehme Ruhe hinein. Der Weg nimmt den Hörer mit in einen wunderschönen Zen Garten voller...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/der-zen-garten-phantasiereise-spaziergang-ueber-wasserfelder-gesang-des-lamas-entspannung/>



Die Vier Jahreszeiten Meditation

SyncSouls Natur-Meditationen Vol. 1 - geführte Meditation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 120 Min. · **Sprache:** Deutsch

Eine einstündige Klangreise durch die heimischen 4 Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst, Winter und ein Gewitter im Spätsommer Entspannung, Energie tanken, Einschlafhilfe, Kindheitserinnerungen Die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter werden in dieser...

€ 9,95 · <https://syncsouls.de/produkt/vier-jahreszeiten-meditation/>



Ein-Punkt-Meditationen: Negative Gedankenkreisläufe transformieren in positives Denken und Handeln

glücklicher und erfolgreicher sein

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Denken verändert die Struktur unseres Gehirns. Wieso empfinden wir Situationen oft als unangenehm? Neurologen sagen, wir gelangen durch Wiederholungsschleifen in eine Negativspirale und trainieren unser Gehirn so, Situationen von vornherein als negativ wahrzunehmen. Das kann...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/ein-punkt-meditationen-freude-liebe-erfolg-frieden-gesundheit/>



Einfach Loslassen und Befreit Einschlafen – Traumreise durch den Fichtenwald ans Meer – mit ZEN Touch

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 24 Min. · **Sprache:** Deutsch

„ZEN Touch: Loslassen“ ist eine tief entspannende Einschlafreise, die dich sanft in innere Ruhe, Klarheit und Geborgenheit führt. Begleitet von heilenden 432Hz-Klängen, beruhigendem Meeresrauschen und der wohltuenden Atmosphäre eines stillen Fichtenwaldes öffnet sich ein Raum,...

https://syncsouls.de/produkt/loslassen_einschlafen_traumreise_fichtenwald_meer_zen/



Empathie plus

3 meditative Übungen für die Förderung Ihrer emotionalen und kognitiven Empathiefähigkeit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 80 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entwickeln Sie Empathie. Entdecken Sie Ihr mitfühlendes Mitgefühl und schulen Sie die Fähigkeit wahrzunehmen, was in dem anderen vorgeht. Empathie ist ein Begriff, der sehr vielschichtig ist, der viele Definitionen kennt und mit unterschiedlichen Teilaspekten besetzt ist...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/empathie-plus-empathiefaehigkeit-foerdern/>



Entspannende und besinnliche Weihnachts-Meditationen

zu den Themen: Wünschen, Frieden, Liebe und Zufriedenheit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 99 Min. · **Sprache:** Deutsch

Frieden auf Erden... Weihnachten, das Fest der Liebe... Wenden Sie sich in der Weihnachtszeit langsam nach innen und halten Rückblick auf das Jahr, auf unsere Lebensweise, unsere Lebenswünsche. Syncsouls hat hierzu vier entspannende weihnachtliche Meditationen entwickelt, die das...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/weihnachts-meditationen/>



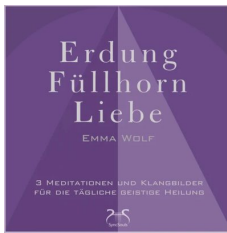
Entspannungsspaziergang

Angeleiteter Spaziergang zur kompletten Entspannung - SyncSouls aktiv

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 209 Min. · **Sprache:** Deutsch

Kopfhörer auf und ab in die Natur auf einen Spaziergang. Erlebe Dich und deine Umgebung ganz bewusst neu auf deinem eigenen Entspannungsspaziergang. Laufzeit ca. 1 Std. Mit diesem Hörbuch kannst Du Dich auf deinem eigenen Spaziergang so richtig entspannen und Dich mit neuer...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannungsspaziergang-kopfhoerer-auf-ab-in-die-natur-angeleiteter-spaziergang/>



Erdung – Füllhorn – Liebe

3 Meditationen und Klangbilder für die tägliche geistige Heilung

Autor: Emma Wolf · Spielzeit: 71 Min. · Sprache: Deutsch

3 Meditationen und Klangbilder für die tägliche geistige Heilung : Erdungsmeditation, Füllhornmethode, Behandlung durch Liebe Der Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit ist ungemein wichtig, um im Alltag einen klaren Kopf behalten zu können. Erlebnisse, Emotionen und...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/erdung-fuellhorn-liebe-emma-wolf/>



Erwecke Liebe Neu!

3 Meditationen zum Glücklicher Sein durch die Kraft der Liebe

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 127 Min. · Sprache: Deutsch

Hörbuch zum Finden und Wiederaufleben lassen der Liebe zu sich, seinem Partner und der Natur. Lass die Kraft der Liebe zu dir selbst in dir erstarben und dich sicher tragen. Entwickle die Liebe zu deinem Partner weiter und lasse sie reifen. Spüre die Liebe der Natur und des...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/erwecke-liebe-neu-3-meditationen-zum-gluecklicher-sein/>



Friedensmeditationen

3 Meditationen für den inneren und äußeren Frieden und gegen Gewalt

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 37 Min. · Sprache: Deutsch

Zu jeder Zeit ist Frieden immer wieder ein persönliches als auch weltweites Thema: Was kann ich tun, um meinen inneren Frieden zu erlangen und zu wahren? Wie schaffe ich die Transformation vom inneren zum äußeren Frieden? Wie wirke ich durch ein friedliches Sein im Miteinander...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/friedensmeditationen/>



Fussball Fan Power Meditation

Dem eigenen Team durch spirituelle Kraft gewinnen helfen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Sprecher: Torsten Abrolat · Spielzeit: 21 Min. · Sprache: Deutsch

Spieler brauchen die mentale Unterstützung ihrer Fans. Wenn Dein Team – egal ob als Fan oder Mitspieler – Unterstützung braucht, ist diese Power Meditation genau das Richtige. Sie fördert den Siegeswillen, Teamgeist und die Top Fitness in Deiner Mannschaft. Ob vor dem Spiel, in...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/fussball-fan-power-meditation/>



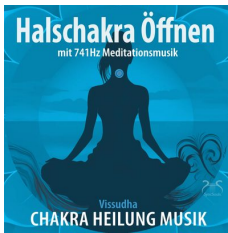
Gib Hass keine Chance

Leite Dich und Andere in Meditation & Tiefenentspannung aus der Wut zurück in positive Emotionen und Lebensfreude

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 157 Min. · Sprache: Deutsch

Aus Wut wird Hass. Mit dem Hass kommt die Hetze. Und was folgt dann? Heutzutage wird Wut öffentlich immer mehr gelebt. In sozialen Netzwerken kommt es zu Hasstiraden, in der Politik wird der Ton auch durch – alternative Fakten – immer rauer und unsachlicher. 2018 erreichten 15%...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/gib-hass-keine-chance-transformation-von-wut-meditationen/>

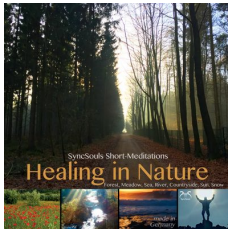


Halschakra öffnen mit 741Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik)

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 25 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entdecken Sie die Kraft der Klangheilung: Öffnen Sie Ihr Hals-Chakra (Vishuddha) mit 741 Hz Musik Unser speziell entwickeltes Album bietet heilende Klänge, die darauf abgestimmt sind, Ihr Hals-Chakra (Kehlkopfchakra, Vishuddha) zu öffnen und ins Gleichgewicht zu bringen. Die...

https://syncsouls.de/produkt/chakra_heilung_musik_halschakra/



Healing in Nature – SyncSouls Short-Meditations

Forest, Meadow, Sea, River, Countryside, Sun, Snow

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 70 Min. · **Sprache:** Deutsch

Are you stressed in everyday life? You can fall asleep badly, or find not a moment of rest? Are you in pain? Lack of concentration? Or You just want to enjoy nature for 10 minutes? With „Healing in Nature“ we give you 7 short meditation sessions that take you on a unique...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-healing-in-nature/>



Heilenergie Unterer Rücken – Selbstheilung gegen Verspannungen und Schmerzen

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 21 Min. · **Sprache:** Deutsch

„Heilenergie für den unteren Rücken“ – ein Hörbuch, das gezielt darauf ausgerichtet ist, Ihren unteren Rücken zu stärken, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Durch eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, positiven Affirmationen und heilsamen Klängen in der...

https://syncsouls.de/produkt/heilenergie_unterer_ruecken_285hz_ton_und_musik/



Herzchakra aktivieren mit 639Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik)

Chakra Heilung Musik

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 55 Min. · **Sprache:** Deutsch

1. Herzchakra aktivieren (Anahata) mit 639Hz Chakra Heilung Musik 2. Viertes Chakra (Herzchakra) oeffnen mit 639Hz Meditationsmusik 3. Musik Herzchakra oeffnen (Anahata) in 639Hz - Sensitivitaet foerdern 4. Hingabe und Herzensfreude - Rhythmische Herzchakra Heilung Musik 5....

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/herzchakra-aktivieren-639hz-meditationsmusik/>

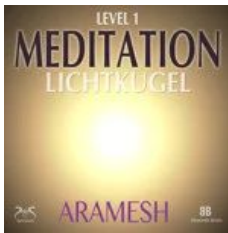


Kronenchakra öffnen mit 963Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik)

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 26 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. Kronenchakra öffnen mit 963Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik) (2:38) 2. 963Hz Meditationsmusik Sahasrara – Kronenchakra öffnen (2:09) 3. Bewusstsein stärken – Kronenchakra Heilung Musik (4:02) 4. Wurzelchakra & Kronenchakra öffnen (963Hz...

https://syncsouls.de/produkt/chakra_heilung_musik_kronenchakra/



Level 1 Meditation: Lichtkugel

Ersten Level erreichen

Autor: Aramesh, Abrolat · **Sprecher:** Aramesh · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Level Meditationen von Aramesh sind angeleitete Sitzungen der inneren Einkehr. Alles schwingt, alles ist in Bewegung. Mit diesen Level Meditationen bringst Du dich und deine Umgebung in Resonanz und begibst Dich auf einen bestimmten Schwingungslevel. Auf diesem Level...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/level-1-meditation-aramesh-lichtkugel/>



Lyrik am Meer

12 maritime Inspirationen mit Musik aus SyncSouls Ostsee Entspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 111 Min. · **Sprache:** Deutsch

Lassen Sie sich ein auf eine Zeit der schönen Gedanken, inspiriert durch Wanderungen am Meer, den maritimen Geräuschen und Stimmungen, der Weite des Meeres und der Schönheit der Natur. In den 12 Inspirationen wie „Am Ufer im Sturm“, „Mein Platz am Meer“, „Schritte“ beschreibt...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/lyrik-am-meer-inspiration-musik/>



Meditation Energie und Innere Kraft

Verbinde Dich mit der Kosmischen Energie (Parashakti)

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

Verbinde dich mit der kosmischen Energie (Parashakti) und spüre, wie sich die Energie um dich herum ausbreitet. Unser Lebenselixier – Energie – eine fundamentale physikalische Größe, die in allen wissenschaftlichen Gebieten eine zentrale Rolle spielt, vor allem aber in uns...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-energie-innerre-kraft-verbinde-dich-mit-der-kosmischen-energie-parashakti/>



Meditation für Anfänger: Meditieren lernen

Tipps zur Anwendung, angeleitete Meditationsübungen für Einsteiger

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Heutzutage wird die Meditation häufig als nichtreligiöse Methode zur Entspannung und zum Abbau von Stress eingesetzt und es wurden in vielen Studien die Förderung der psychischen und physischen Gesundheit durch Meditation belegt. Aber was ist das eigentlich, Meditation – und wie...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-fuer-anfaenger-einstieg-tipps-an-geleitete-meditationen/>



Meditation Glaube, Vertrauen, Hoffnung

mit stärkenden Affirmationen (Sanskrit)

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 36 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bei dieser Meditation wird unsere Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Wir finden im Kern unseres Wesens echten Glauben und Vertrauen. Wir geben uns Klarheit und Entschlossenheit in unserem Handeln. Vertrauen, Glaube und Hoffnung entspringt unserer wahren Natur und wir können mit...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-glaube-vertrauen-hoffnung/>



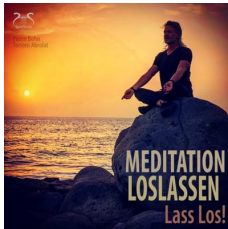
Meditation Innere Ruhe & Entspannung

Gelassenheit, Zufriedenheit mit Atmung und Meditation

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 39 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Meditation dient dir innere Ruhe und Entspannung zu finden. Nimm dir diesen Moment Zeit, dich zu zentrieren, im Geiste klar zu werden und deinen Körper tief zu entspannen. Diese Reise nutzt bewusst den Atem und verankert das Ausatmen um schwerer und schwerer zu werden und...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-innere-ruhe-entspannung/>



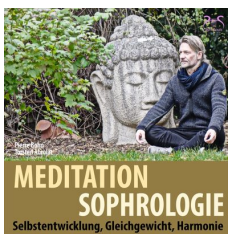
Meditation Loslassen – Lass Los!

Anhaftungen loslassen und das Leiden hinter dir lassen

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 21 Min. · **Sprache:** Deutsch

Manchmal glaubst du, durchhalten macht dich stark, doch manchmal stärkt dich gerade das Loslassen. Stell dir eine Frage – warum willst du an etwas festhalten, was du offensichtlich nicht ändern kannst, etwas was dir nicht gut tut? Bei dieser Meditation wirst du lernen,...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-loslassen/>



Meditation Sophrologie

Selbstentwicklung, Gleichgewicht, Harmonie

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 68 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Sophrologie ist eine Methode und Praxis zur Selbstentwicklung, bei der Körper und Geist eingesetzt werden, damit Du mehr Gleichgewicht und Harmonie in Dir selbst und in der Welt um Dich herum schaffen kannst. Diese Meditationsreise kombiniert auf einzigartige Weise westliche...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-sophrologie/>



Meditation Stärkung des Immunsystems und Selbstheilung

Energie, Wärme, Aktivierung

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Meditation (22 Minuten) ist für die Stärkung des Immunsystems und für Deine Selbstheilung anzuwenden. Du wirst durch die Meditation eine biologische Reaktion in Deinem Körper auslösen, das Stresshormon Cortisol senken und durch den Abbau der Stressbelastung werden...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-staerkung-des-immunsystems-selbstheilung/>



Meditation Unterbewusstsein – Verändere deine Denkgewohnheiten!

Zufriedenheit & Gesundheit

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 35 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bei dieser Meditation geht es darum, dich deinem Unterbewusstsein zu nähern und mit vollem Bewusstsein negative, anhängende Glaubenssätze umzukehren. Du wirst lernen, durch die Macht deines Unterbewusstseins Veränderung in dir und deinem Leben und im äußeren Spiegel deiner...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-unterbewusstsein/>



Meditation Vogelperspektive

Bewegung & Körperwahrnehmung Schulen, Achtsamkeit

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit dieser 15 Minuten Bird's eye view Meditation führst Du Bewegungen aus der Vogelperspektive gedanklich durch. Du erinnerst dich an einen optimalen, bewegungsuneingeschränkten und schmerzfreien Ablauf. Es geht darum, mit Achtsamkeit die Körperwahrnehmung zu stärken und die...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditation-vogelperspektive-bewegung-koerperwahrnehmung-schulen/>



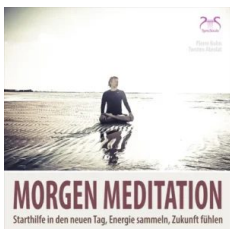
Mein Weg in den Schlaf

Einschlafhilfe nach ZEN mit meditativer Geschichte

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 28 Min. · **Sprache:** Deutsch

Zen bedeutet frei übersetzt „Zustand meditativer Versenkung“ und in der neuen Einschlafhilfe von SyncSouls, wird mit Formeln der Autosuggestion (angelehnt an das Prinzip des Autogenen Trainings), ein Zustand von Ruhe, Gelassenheit und meditativer Versenkung herbeigeführt, die...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/einschlafhilfe-zen-mein-weg-in-den-schlaf/>



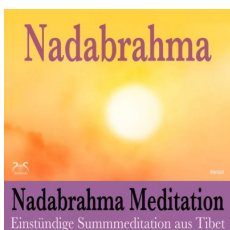
Morgenmeditation

Starthilfe in den neuen Tag, Energie sammeln, Zukunft fühlen

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 24 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bei der Morgenmeditation (12 Minuten) geht es darum, Dich von einer Vision Deiner Zukunft zu definieren, anstatt mit Erinnerungen an die Vergangenheit weiterhin durch Dein Leben zu gehen. Es geht darum, einen neuen Seinszustand zu definieren und die Zukunft mehr zu erinnern als...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/morgen-meditation-zukunft-fuehlen-starthilfe-in-einen-erfolgreichen-tag/>



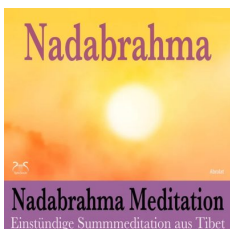
Nadabrahma Meditation

Einstündige Summmeditation aus Tibet

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 66 Min. · **Sprache:** Deutsch

Nadabrahma ist die summende Meditation – durch Summen und Handbewegungen fangen widersprüchliche Teile von dir an, in Stimmung zu geraten, und du bringst Harmonie in dein ganzes Wesen. Dann, mit Körper und Geist ganz zusammen, schlüpfst Du aus ihrem Griff und wirst Beobachter...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/nadabrahma-summ-meditationen-1-stunde/>



Nadabrahma Meditation

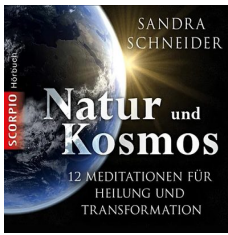
Einstündige Summmeditation aus Tibet

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 66 Min. · **Sprache:** Deutsch

„Wenn wir einen Ton summen, vibriert unser ganzer Körper. Auch die Zellen des Gehirns beginnen zu schwingen und werden lebendig. Wenn der Körper beginnt, in eine Schwingung zu kommen und es entstehen Töne im Kopf, dann fallen Körper und Geist in eine gemeinsame resonante...

€ 8,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/osho-nadabrahma-summ-meditationen-1-stunde/>



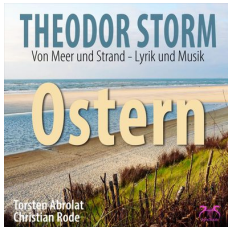
Natur und Kosmos

12 Meditationen für Heilung und Transformation (Scorpio Verlag)

Autor: Sandra Schneider · Spielzeit: 123 Min. · Sprache: Deutsch

12 Meditationen für mehr Verbundenheit, Präsenz, Leichtigkeit und Stärke. Gegenwärtigkeit und Hingabe, Baum, Blume und Tier, Transformation und kosmisches Gleichgewicht, Demut und Freiheit sind die Themen, um die Sandra Schneiders 12 Meditationen kreisen. Es sind zeitlose...

€ 14,95 · <https://syncsouls.de/produkt/natur-und-kosmos-sandra-schneider/>



Ostern (Von Meer und Strand, Lyrik und Musik)

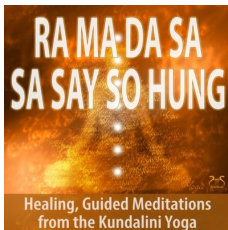
Theodor Storm

Autor: Torsten Abrolat, Theodor Storm · Sprecher: Christian Rode · Spielzeit: 6 Min. · Sprache: Deutsch

Das Ostergedicht von Theodor Storm, der Klang der Nordsee und die Musik vereinen sich zu einer Traumreise in die Heimat hoch im Norden. Eine Reise in die Kindheit oder lausche dem Meeresrauschen, dem wunderschönen Text und der neoklassischen Musik. Tauche ein und fühle die...

€ 1,49 ·

<https://syncsouls.de/produkt/ostern-theodor-storm-meer-strand-lyrik-musik/>



Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

Healing, Guided Meditations from Kundalini Yoga

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Sprecher: Colin Griffiths-Brown · Spielzeit: 128 Min. · Sprache: Deutsch

The healing mantra from Kundalini Yoga comprises the activation of the self-healing powers of the human being on the holistic level. Linked to the power of the sun (Ra), the moon (Ma), the earth (Da), the infinity (Sa), the You (Say) and the So Hung (the personal identity)...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-ra-ma-da-sa-sa-say-so-hung-kundalini-yoga-meditation-healing-mantra/>



Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

Heilende, geführte Meditationen aus dem Kundalini Yoga

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 255 Min. · Sprache: Deutsch

Das Heilmantra aus dem Kundalini Yoga umfasst die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Menschen auf der ganzheitlichen Ebene. Verknüpft mit der Kraft der Sonne (Ra), dem Mond (Ma), der Erde (Da), der Unendlichkeit (Sa) dem Du (Say) und dem So Hung (der persönlichen...)

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/ra-ma-da-sa-sa-say-so-hung-kundalini-yoga-meditation/>



Regenmeditation – Eine Sommerregen Traumreise und Autogenes Training

Entspannen und Aufladen mit dem Regengeräusch

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 49 Min. · Sprache: Deutsch

Entspannen und laden Sie auf mit dem beruhigenden Regengeräusch. Der Regen löst in uns Gedanken – Imagination – wie Frische, Ruhe, Wachstum und Reinheit aus. Diese Imagination fördert eine heilsame Kraft in uns. In dieser 20 minütigen Regenmeditation nehmen wir Sie mit in die...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/regenmeditation-10-minuten-regen/>



Sakralchakra Aktivieren (Svadhithana) mit 417Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik)

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 49 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Aktivierung des Sakralchakras, das sich im unteren Bauchbereich befindet, hat eine Vielzahl von Auswirkungen auf unser emotionales und körperliches Wohlbefinden. Dieses Chakra ist mit der Kreativität, den Emotionen, der Sexualität und der Freude verbunden. Wenn das...

https://syncsouls.de/produkt/chakra_heilung_musik_sakralchakra/



Solarplexus Chakra aktivieren (Manipura) mit 528Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik)

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 29 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. 528Hz Meditationsmusik Solarplexus Chakra öffnen (Chakra Heilung Musik) (3:45) 2. 528 Hz Musik zum Aktivieren und Öffnen des dritten Chakras (1:52) 3. Körpersäfte in Fluß bringen: Musik und aktivierende Klänge Solarplexus Chakra (1:55) 4....

https://syncsouls.de/produkt/chakra_heilung_musik_solarplexus/

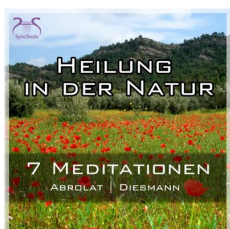


Stirrachakra – Das Dritte Auge – öffnen mit 852Hz Meditationsmusik (Chakra Heilung Musik)

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

Chakra Musik: Öffne dein Drittes Auge – Erwache zur inneren Wahrheit mit 852Hz Meditationsmusik Diese speziell komponierte Meditationsmusik mit 852Hz unterstützt dich dabei, dein Stirrachakra (Ajna) – auch bekannt als das Dritte Auge – zu aktivieren und zu harmonisieren. Die...

https://syncsouls.de/produkt/chakra_heilung_musik_stirrachakra/



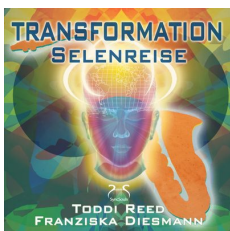
SyncSouls Kurz-Meditationen Vol. 1 – Heilung in der Natur

7 einzigartige geführte Meditationen zum Auftanken im Alltag

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 79 Min. · **Sprache:** Deutsch

In 7 Entspannungseinheiten nimmt Sie Franziska Diesmann mit auf meditative Reisen durch die Natur. Eine innere Reise zur Ruhe mit entspannenden und bewußtseinsweiternden Texten, untermalt mit Naturgeräuschen und weichsanften Klängen. Jede Meditation beginnt mit einer...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/kurz-meditation-heilung-in-der-natur/>



Transformation 2012 – Seelenreise

Aufbruch in ferne Länder

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Bertram Hiese · **Spielzeit:** 103 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sind Sie bereit, auf Seelenreise zu gehen? Ferne Länder sind wie ferne Gedanken, zu denen man erst aufbrechen muss wie zu einer Reise: Sie bringen neue Inspiration, neuen Rhythmus und die Vielfalt der Zwischentöne des Lebens wird dadurch mehr und mehr bewusster. „Transformation...

€ 10,95 · <https://syncsouls.de/produkt/transformation-2012-seelenreise/>



Traurige Gedanken und Gefühle Loslassen

Meditative Übung mit positiven Affirmationen & Autogenem Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 51 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Übung ist gut einzusetzen bei Ereignissen und in Situationen im Leben, die Trauerreaktionen auslösen können. Das kann sowohl Trauer um einen Menschen sein oder auch Trauer beim Verlust von Gesundheit, Arbeit, Freunden oder anderem. Also in Lebenssituationen, wo ein Verlust...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/traurige-gedanken-gefuehle-loslassen/>



Weihnachts-Entspannung: dem Rummel entkommen, persönliche Auszeiten in der Weihnachtszeit

Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Meditationen, Geschichten, Entspannungsmusik, Schöne Gedanken

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Weihnachtszeit ist oft eine hektische Zeit, in der man schwer zur Ruhe kommt. Jahresendgeschäft, Einkäufe, Planungen für das Fest und das nächste Jahr, Inventur und natürlich die Feiern – all das lässt kaum Raum zum Durchatmen. Mit „Weihnachts-Entspannung“ hat SyncSouls...

€ 13,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/weihnachts-entspannung-auszeiten-zu-weihnachten/>



Wieder Einschlafen – Einschlafhilfe bei Schlafstörungen, Schlaflosigkeit

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 17 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sanft zurück in den Schlaf finden – auch wenn du nachts aufwachst. Kennst du das Gefühl, (z.B. zwischen 3 und 5 Uhr morgens) wach zu liegen, während Gedanken kreisen und der Schlaf sich nicht mehr einstellen will? Dieses Hörbuch ist eine liebevolle Begleitung genau für diese...

<https://syncsouls.de/produkt/wieder-einschlafen-hilfe/>



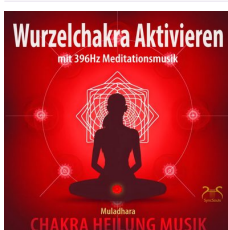
Wochenend-Meditationen

5 geführte Meditationen zur Regeneration am Wochenende

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 221 Min. · **Sprache:** Deutsch

Das Wochenende mal so richtig für sich selbst nutzen: runterfahren, besinnen und frisch auftanken. Mit den geführten Wochenend-Meditationen von SyncSouls können Sie sich gezielt auf die eigenen Bedürfnisse fokussieren, die freie Zeit sinnhaft und stärkend erleben. Sie stellen...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/wochenend-meditationen/>



Wurzelchakra Aktivieren (Muladhara) mit 396Hz Meditationsmusik

Chakra Heilung Musik

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 55 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Wurzelchakra 396Hz Meditationsmusik unseres Albums Chakra Heilung Musik hilft das Chakra in tiefer innerer Versenkung zu öffnen. Die 396Hz Musik mit Trommeln, Klangschalen, Gongs und Mantra Tönen hilft, Lebenskraft zu fördern und die Verbundenheit mit der Erde...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/chakra-heilung-musik-wurzelchakra-oeffnen-muladhara/>

Entspannungsmusik (57)



20 Geräusche für Ihr Baby zum Einschlafen

gut Schlafen - wohlige Klänge für Babys und Kinder

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 89 Min. · **Sprache:** Deutsch

Eventuell sind bekannte Geräusche aus Natur und Haushalt für Ihr Baby besser als jede Einschlafmusik. Syncsouls hat 20 wohltuende und beruhigende Geräusche zusammengestellt, damit Ihr Kind zur Ruhe findet. Sie finden eine Auswahl von Naturgeräuschen wie Bachrauschen,...

€ 8,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/20-geraeusche-fuer-ihr-baby-zum-einschlafen/>



432Hz Konzentrationsmusik: In den Flow Kommen – 15 Hz Binaurale Beats high Beta

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 17 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. In den Flow Kommen: Konzentrationsmusik (432 Hz) und Binaurale Beats Beta (2:56) 2. 432Hz Konzentrationsmusik: In den Flow Kommen – 15 Hz Binaurale Beats high Beta (2:44) 3. Konzentrationsmusik 432 Hz und 15 Hz Binaurale Beats high Beta (2:00) 4...

https://syncsouls.de/produkt/konzentrationsmusik_432_15_hz/



45 Minuten Sanfter Regen und Klänge

für Gelassenheit & Ruhe

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Musik-Album: 1. Geborgenheit: Regen, Gewitter & beruhigende Klänge 2. Innere Einkehr: Regen gegen das Fenster und entspannende Klänge 3. Gedanken beruhigen: Regen & Zen Sounds 4. Weit Weg: Regen, leichter Gewitter & Zen Sounds 5. Die Mitte finden: Mit dem Regen und Zen Sounds...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/45-minuten-sanfter-regen-und-klaenge/>



Audio-Programm: Heilfrequenzen für Körper, Energie & Wohlbefinden

Energie, Wohlfühlen, Heilung

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 73 Min. · **Sprache:** Deutsch

Heilungsfrequenzen – eine kurze Anleitung Die Heilungsfrequenzen kannst Du entweder bewusst hören (z.B. mit Kopfhörer zum Innehalten oder Meditieren), gerne in mehreren Wiederholungen, um die Schwingungen wissentlich auf deinen Körper und Geist wirken zu lassen. Oder du spielst...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/heilfrequenzen-menschlicher-koerper-energie-wohlfuehlen-heilung/>



Baby Schlaflieder und Sanftes Rauschen

Kinder Einschlaf Musik, Meeresrauschen, Regen, Spieluhr, Bachrauschen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ein sanftes Musik-Album mit der kleinen Spieluhr für Mutter, Vater und Kind. 8 Titel für das Baby und Kleinkind zum Beruhigen und Einschlafen: 1. Baby Schlaflied und Warmes Rauschen, Fön Geräusch, Einschlaf Melodie 2. Einschlaf Walzer mit Meeresrauschen, Wiegenlied Schlaf gut...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/baby-schlaflieder-spieluhr-rauschen/>



Cooler Sounds - Entspannungsmusik - Wellness Spa Music
**BADEWANNEN
CHILLOUT**

Badewannen Chillout

Musik für die Badewanne: Coole Sounds - Entspannungsmusik - Wellness Spa Music

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 132 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der optimale Sound für die Badewanne: Coole Sounds & Rhythmen, sanften Klängen und entspannenden Melodien. Diese Compilation beinhaltet 16 abwechslungsreiche Titel, sorgsam zusammengestellt aus den Genres Chillout, Deep House, Wellness- & Entspannungsmusik. Sehr relaxed, um im...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/badewannen-chillout-wellness-spa-sounds-entspannungsmusik/>



Schöne entspannende Musik
Besinnliche Klaviermusik (432Hz)
Gesang von Vögeln im Hintergrund

Besinnliche Klaviermusik (Gesang von Vögeln im Hintergrund)

Schöne entspannende Musik (432Hz)

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** Deutsch

Titel in der Übersicht: 1. Morgengrauen – Besinnliche Klaviermusik (Gesang von Vögeln im Hintergrund) 2. Sonnenschein: Besinnliche Klaviermusik mit Gesang von Vögeln im Hintergrund 3. Schöne entspannende Musik und Naturgeräusche (Vogelzwitschern im Wald) 4. Träumen mit...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/besinnliche-klaviermusik/>



Leichter & Besser
LERNEN
Stimulierende Entspannungsmusik
& Klänge für Kinder und
das Schulkind – Binaurale Beats
Torsten Abrolat

Besser & Leichter lernen. Stimulierende Entspannungsmusik & Klänge für Kinder

und das Schulkind - Binaurale Beats

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 220 Min. · **Sprache:** Deutsch

Stimulierende Musik & Binaurale Beats für zu Hause beim Lernen, mehr Konzentration für das Kind – Titel in der Übersicht: 1. Leichter & Besser Lernen: Musik & Klänge für die Hausaufgaben – erhöhte Konzentration Theta 2 2. Hausaufgabenmusik Schulkind: stimulierende...

€ 4,99 · <https://syncsouls.de/produkt/besser-leichter-lernen-stimulierende-entspannungsmusik-klange-kinder/>



Musik zum Einschlafen
Einschlafen mit dem Gong
Gedankenkarussell Stoppen - Tibetische Meditationsmusik

Einschlafen mit dem Gong: Gedankenkarussell Stoppen, Tibetische Meditationsmusik

Musik zum Einschlafen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 47 Min. · **Sprache:** Deutsch

Schlaf! Schlafe ein! Lasse Dich mit dem monotonen und beruhigenden Gong Tönen in eine tiefe Entspannung führen. Die begleitende sanfte Musik mit Bambusflöte, Chören und sanften Klanglandschaften wird eingebettet von abendlichen Naturgeräuschen eines Baches und leichtem...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/einschlafen-mit-dem-gong-schlaf-hoerbuch/>



GERÄUSCHE & RAUSCHEN
ZUM EINSCHLAFEN
Einschlafhilfe für einen tiefen gesunden Schlaf

Einschlafhilfe: Geräusche und Rauschen zum Einschlafen

für einen tiefen gesunden Schlaf und bei Tinnitus

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 100 Min. · **Sprache:** Deutsch

Rauschen und Naturgeräusche zum Einschlafen – Titel in der Übersicht: 1. Braunes Rauschen (auch gut bei Tinnitus) 2. Rosa Rauschen (auch gut bei Tinnitus) 3. Grillen Zirpen zum Einschlafen – beruhigendes konstantes Grillengezirpe zum Einschlafen (auch gut bei Tinnitus) 4. Regen...

€ 3,99 · <https://syncsouls.de/produkt/einschlafhilfe-geraesuche-rauschen-zum-einschlafen/>



Einschlafmusik 432 Hz

Musik zum Einschlafen & zur Entspannung - Besser Durchschlafen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Einschlafmusik in 432 Hz lässt Sie richtig gut einschlafen und durchschlafen. Haben Sie Schlafstörungen? Kommen Sie schwer zur Ruhe? Oder finden keinen Weg in den Schlaf? In 6 erprobten Einschlaf Titeln werden sie sanft mit sphärischen Klängen, beruhigen Naturgeräuschen...

€ 5,99 · <https://syncsouls.de/produkt/einschlafmusik-432-hz/>



Entspannungsmusik

Wohltuende Klänge zum Entspannen, zur Erholung, zur Meditation, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga.

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit dieser Syncsouls Entspannungsmusik Compilation bekommt der Hörer ein Album von 25 wohlkomponierten Titeln an die Hand, die auf Basis neuester Musiktheorie und mit viel Hingabe komponiert und zusammengestellt wurden. Harmonien, die Blockaden lösen Fast alle Titel auf diesem...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannungsmusik/>



Entspannungsmusik Stressabbau, Ruhige Musik zum Einschlafen

432Hz, Meditation, Naturgeräusche, Schlafen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Musik-Album: 20 Titel in einem Gesamtwerk – Impromptu Entspannungsmusik in 432Hz: Stressabbau, Ruhige Musik zum Einschlafen, Teil 1 bis Entspannungsmusik: Stressabbau, Ruhige Musik zum Einschlafen, 432Hz, Meditation, Naturgeräusche, Schlafen, Teil 20

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/entspannungsmusik-stressabbau-naturgerauesche/>



Fernöstliche Klänge, von Om bis Zen

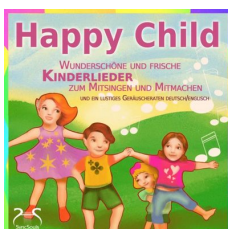
Far East Sounds, From OM to Zen - Yoga - Relax - Deepsleep

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 62 Min. · **Sprache:** Deutsch

von Om bis Zen - From OM to Zen - Yoga - Relax - Deepsleep Sehr gut geeignet als Yoga Begleitung, als Einschlafhilfe und für die tägliche Entspannungseinheit. Klänge von Windgongs, China-Gongs, Shakhatchi, Laute, Chimes, Klangschalen und Gesang.

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/fernoestliche-klänge-far-east-sounds-om-to-zen/>



Happy Child – Wunderschöne und frische Kinderlieder

zum Mitsingen und Mitmachen und ein lustiges Geräuscheraten deutsch/englisch

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 150 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die SyncSouls Kinderlieder sind für Kinder ab 3 bis 10 Jahren sehr gut geeignet. Ob in der Kita zum Mitsingen und Mitmachen, in der Grundschule zum Einstimmen auf den Unterricht oder einfach zu Hause zum Zuhören und gemeinsamen Singen – diese Lieder sind in allen Bereichen...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/happy-child-kinderlieder-zum-mitsingen/>



Heilende Frequenzen

Körper und Geist heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräuschen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 40 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ruhige Musik für Heilung und Wohlbefinden 14 Titel zum Beruhigen, Runterkommen und Wellness: 1. Heilende Frequenzen-Körper und Geist heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräuschen 2. Körper und Geist heilen mit beruhigender Musik & Naturgeräuschen 3. Heilende Frequenzen:...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/heilende-frequenzen-entspannungsmusik-naturgerauesche/>



Heilende Klänge – Eine heilende Musikreise

zur Stärkung der Gesundheit von Herz, Magen, Darm, Haut

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 118 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die richtigen Töne – Frequenzen – schwingen mit dem Körper in Resonanz, bringen ihn zurück in einen natürlichen Zustand und wirken heilend und stimulierend. Syncsouls setzt in dieser 20 minütigen Körperreise tibetische Klangschalen, binaurale Beats und Musik in 432 Hz für die...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/heilende-klänge-musikreise-herz-magen-darm-haut/>



Heilende Musik gegen Schmerzen

Sanfte Klänge und Frequenzen, Schmerz Lindern

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese sanften Klänge und Frequenzen mit 432 Hz Musik wirkt nach und nach heilend auf den Schmerz. Unterstütze deinen Körper effektiv in der Schmerzbewältigung. Ob chronischer oder akuter Schmerz, lasse diese Klänge möglichst lang (auch im Hintergrund) laufen, um eine Nachhaltige...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/heilende-musik-gegen-schmerzen/>



Heilende Musik „Lunge“ – Klänge für die Gesundheit

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 38 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. Heilende Musik für die Lunge (432Hz) – Atmung Beruhigen (2:35) 2. Heilende Musik für die Lunge (432Hz) – tiefe Atmung (2:12) 3. Heilende Musik für die Lunge (432Hz) – Durchatmen (2:16) 4. 285Hz Solfeggio Musik: Beschädigte Organe mit Energie...

https://syncsouls.de/produkt/heilende_musik_lunge/



Heilung in der Natur – Klangerlebnisse

7 einzigartige Klangerlebnisse aus der heimischen Natur zum Auftanken im Alltag

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 79 Min. · **Sprache:** Deutsch

Das Klangerlebnisse: In 7 Entspannungseinheiten nehmen Sie Torsten Abrolat und Toni Cottura mit auf meditative Reisen durch die Natur. Eine innere Reise zur Ruhe mit entspannenden Naturgeräuschen und weichsanften Klängen. Sie können Ihre Phantasie spielen lassen, nachdem Sie die...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/kurz-meditation-heilung-in-der-natur-klangerlebnisse/>



Hunde Entspannungsmusik

Beruhigende Musik & Klänge für Hunde zum Relaxen und Wohlfühlen (keine hohen Frequenzen über 16 kHz)

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 134 Min. · Sprache: Deutsch

1. Entspannungsmusik für Hunde – Alpha binaurale Beats, wohliges Brummen
Dunstabzugshaube, keine Hohen Frequenzen über 16 kHz 2. Sanfte Klänge für den Hund –
Entspannungsmusik und beruhigendes Ofenluft Geräusch (keine störenden Frequenzen über
16.000 Hertz) 3. Guten Abend,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/hunde-entspannungsmusik/>



Klang der Natur

Vogelstimmen, Geräusche des Sommers und Natur-Atmosphären zur Entspannung und Erholung

Autor: Torsten Abrolat, Caroline Abrolat · Spielzeit: 98 Min. · Sprache: Deutsch

Titelübersicht: 1. Singdrossel Gesang 2. Kuckuck Geräusch – Waldvogel singt beständig seine
Melodie 3. Kuckuck Gesang – ruhiges Geräusch mit Waldatmosphäre 4. Rotkehlchen singt –
Geräusch vom kleinen Singvogel 5. Zilpzalp zwitschert und ruft 6. Elstern krächzen im Wind 7....

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/klang-der-natur-vogelstimmen/>



Klangvolle Weihnachten zum Träumen

Die 10 bekanntesten Weihnachtslieder mit Text, Herkunft und Interpretation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 80 Min. · Sprache: Deutsch

Woher kommen eigentlich unsere schönen deutschen Weihnachtslieder? Wie alt sind sie, wie
entstanden sie und woher kommt der Text? In diesem vierten Weihnachtsalbum von SyncSouls
wollen wir dem ein wenig auf den Grund gehen. Zunächst wird zur Einstimmung das jeweilige...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/klangvolle-weihnachten-zum-traeumen-weihnachtslieder-text-herkunft-interpretation/>



Magen Darm Gesundheit: Heilende, anregende Frequenz Musik, Klangtherapie

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · Sprecher: Torsten Abrolat · Spielzeit: 19 Min. · Sprache: Deutsch

Klangreise für Magen-Darm-Gesundheit mit 110 Hz, 281 Hz und 176 Hz: meditative
Frequenzmusik für Entspannung, Regeneration und Wohlbefinden.

https://syncsouls.de/produkt/magen_darm_gesundheit_musik/



Meditationsmusik (432Hz)

Musik für Meditation

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 55 Min. · Sprache: Deutsch

Diese sanfte Meditationsmusik bei 432 Hz ist eine Form von Klangtherapie, die sich darauf
konzentriert, die Zuhörer in einen tiefen Zustand der Entspannung, Heilung, inneren Einkehr,
Ruhe und Gelassenheit zu versetzen. 21 ausgewählte Titel in der Übersicht: 1.

Meditationsmusik...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditationsmusik-musik-fuer-meditation/>



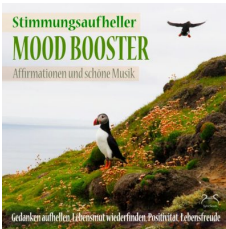
Mein Tag am Meer: 60 Minuten Wellenrauschen (ohne Musik)

Entspannen und die Seele baumeln lassen mit dem Klang des Meeres

Autor: Diesmann, Abrolat · **Spielzeit:** 122 Min. · **Sprache:** Deutsch

Genießen Sie den Klang des Meeres. Lassen Sie sich in Ihrer Fantasie an einen wunderschönen Sandstrand führen und lauschen Sie dem Meeresrauschen, den Wellen, den Möwen und entspannen Sie. Dieses Hörbuch läuft 1 Stunde und im Fokus steht der gleichmässige Klang des Meeres. Es...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/mein-tag-am-meer/>



Mood Booster (Stimmungsaufheller) Affirmationen und schöne Musik – Gedanken aufhellen, Lebensmut wiederfinden, Positivität, Lebensfreude

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 54 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mood Booster – Stimmungsaufheller Affirmationen & Musik in 432 Hz für mehr Lebensfreude, Heilung & innere Balance Brauchst du neue Energie, Leichtigkeit und Positivität in deinem Alltag? Dieses Hörbuch ist dein sanfter Begleiter, um Körper, Geist und Seele wieder ins...

https://syncsouls.de/produkt/mood_booster_affirmaionen_musik/



Musik für gesundes Schlafen

leichter einschlafen, besser durchschlafen, Deep Sleep

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 136 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie können schlecht einschlafen? Haben Schlafstörungen? Kommen schwer zur Ruhe? Oder finden keinen Weg in den Schlaf? SyncSouls hat aus seinem Musikkatalog „Musik für gesundes Schlafen“ für die Nacht entwickelt: Sanfte Klänge, Naturgeräusche und Melodien wechseln sich stetig ab...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/musik-fuer-gesundes-schlafen-einschlafen-deep-sleep/>



Musik für Katzen – Beruhigende Musik & Klänge für die Katze

zum Entspannen und Schlafen (spezielle Katzenwohlgefühl-Frequenzen)

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 41 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entspannungsmusik für Deine Katze – Titel in der Übersicht: 1. Musik für Katzen: Beruhigende Cello Klänge, sanftes Katzen Schnurren, leichtes Spülmachines Geräusch (keine tiefen Töne) 2. Entspannungsmusik für die Katze: Sanfte Piano Klänge und beruhigendes Schnurren (Extra...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannungsmusik-fuer-katzen/>



Musik zum Entspannen, Schlafen

Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Musik-Album: 26 Titel in einem Gesamtwerk Einschlaf Melodie 1. Musik zum Entspannen – Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik Klavier in 432 Hz 2. Einschlaf Melodie, Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz 3. Sanfte Entspannungsmusik zum Einschlafen in 432 Hz mit...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/musik-zum-entspannen-einschlafen-einschlaf-melodie-klavier-432-hz/>



Musik zum Manifestieren: Positivität für Gewohnheiten, Selbstvertrauen, Selbstbestimmung

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Pierre Bohn · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 18 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. Gedanken gezielt ausrichten (1:30) 2. Emotionen bewusst einsetzen (2:48) 3. Körper und Geist synchronisieren (2:49) 4. Musik: Wunsch Manifestieren (2:48) 5. Musik Manifestation positive Gewohnheiten (2:49) 6. Musik Manifestation Selbstvertrauen...

https://syncsouls.de/produkt/musik_manifestieren/



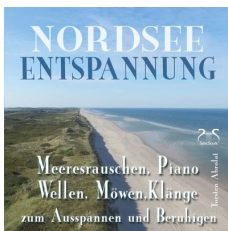
Naturklänge mit 432Hz Musik zum Entspannen, Einschlafen, Heilen

Meeresrauschen, Regen, Waldgeräusche, Bach, Entspannungsmusik

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 120 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit Naturklängen verbinden wir oft schöne Erinnerungen. Zusammen mit Entspannungsmusik in 432Hz wirken diese nach und nach Blutdruck senkend, die Atmung wird gleichmässiger und führen so Körper und Geist in eine wohltuende Entspannung. Die Geräusche der Natur wirken auf...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/naturgeraesche-entspannungsmusik-432hz/>



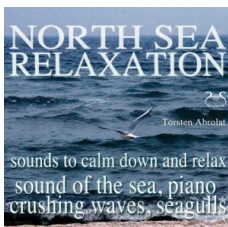
Nordsee Entspannung

Eine musikalische Traumreise entlang der deutschen Nordseeküste

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 144 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entspannen Sie zu Meeresrauschen, sanften Piano Klängen, wunderschönen Melodien und beruhigenden Klängen. In „Nordsee Entspannung“ nimmt Sie Torsten Abrolat mit auf eine musikalische Reise an die deutsche Nordseeküste. Inspiriert vom Wellenspiel, den Dünen, der frischen Luft...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/nordsee-entspannung-meeresrauschen-piano-musik/>



North Sea Relaxation

sound of the sea, piano, crushing waves, seagulls, sounds to calm down and relax

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 132 Min. · **Sprache:** Deutsch

tracklist: The North Sea in the morning – a calm start of the day at the beach On a white endless beach Go west – relaxing on the dike walk across the mudflats – along tideways and over silt North Sea waves over small cordgrass My island – arrive and relax A North Sea stroll on...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-northsea-relaxation-soothing-sounds-piano-crushing-waves/>



Ostsee Entspannung

Syncsouls Baltic Moods Vol. 1 - Meeresrauschen, Wellen, Möwen und Klänge zum Ausspannen und Beruhigen

Autor: Torsten Abrolat, Toni Cottura · **Spielzeit:** 79 Min. · **Sprache:** Deutsch

10 (12) Stimmungen von der Ostsee untermalt mit beruhigender Entspannungsmusik. Dein Tag am Meer: Maritimes Ambiente mit sanfter Entspannungsmusik. Machen Sie Ihre eigene innere Reise an die Ostsee, inspiriert von Meeresrauschen, Seeschwalben, Möwen und wunderschönen meditativen...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-moods-ostsee-entspannung/>



Ostsee Geräusche

Ostsee Geräusche

Sommerferien am Meer, Klänge, Meeresrauschen, Möwen, Entspannen

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 62 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wellen, Möwen und Meeresrauschen zum Entspannen, Einschlafen und Wohlfühlen.

Titelübersicht: 1. Ostsee am Morgen: Leichtes Wellengeräusch, Möwen, Entspannung pur 2.

Sommer am Strand Geräusch: Wellen, Kinder, Sonne, Wohlfühlen 3. Ein Motorboot fährt vorbei, Sommerfeeling am...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/ostsee-geraeusche-sommerferien-wellenrauschen-moeven/>



Ozean – Meeresrauschen

Naturklänge pur

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ozean Wellen und Meeresrauschen zum Entspannen, Einschlafen und Wohlfühlen. Titelübersicht:

1. Meeresrauschen – beruhigendes Geräusch von Ozean Wellen 2. Wellen am Strand und sanftes Braunes Rauschen 3. Meeresrauschen zum Schlafen und Einschlafen 4. Meeresrauschen zur Beruhigung...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meeresrauschen-ozean-pur/>



Regen – Regengeräusche

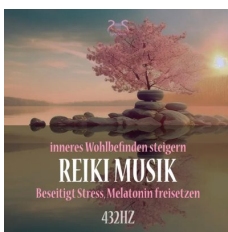
Naturklänge pur

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Regengeräusche zum Entspannen, Einschlafen und Wohlfühlen. Titelübersicht: 1.

Regengeräusch und ein sanftes Gewitter – Regen & Donner 2. Leichter Regen – beruhigendes Regengeräusch zur Entspannung und zum Einschlafen 3. Regengeräusch zum Einschlafen – wohltuender müde machender...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/regen-regengeraeusche-pur/>

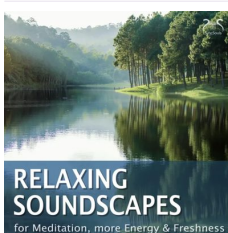


Reiki Musik (432 Hz) – Beseitigt Stress, Melatonin freisetzen, inneres Wohlbefinden steigern

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 25 Min. · **Sprache:** Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. Reiki Musik (432 Hz) – in die Ruhe kommen, Wohlfühlen (2:25) 2. Reiki Musik (432 Hz) – Hände auflegen, Energie Spüren (2:39) 3. Reiki Musik (432 Hz) – Harmonisierung des Energiehaushalts (Körper, Geist, Seele) (2:30) 4. Reiki Musik (432 Hz) –...

https://syncsouls.de/produkt/reiki_musik/



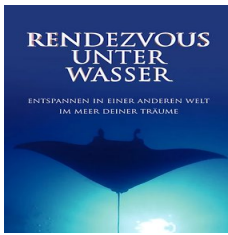
Relaxing Soundscapes

For Meditation, more Energy & Freshness

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Music-Album: 1. Tropical Rainforest Dream Meditation 2. Forrest Meditation 3. Roam the Meadows 4. Gentle Touch – Pads Meet flute & Yoga 5. Clear Water Deep Relaxation 6. Through the Rain 7. Into the Wind of the Night

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/relaxation-music-relaxing-soundscapes/>



Rendezvous unter Wasser

DVD Entspannen in einer anderen Welt - im Meer deiner Träume

Autor: Stephan Oldenbürger, Torsten Abrolat · Spielzeit: 145 Min. · Sprache: Deutsch

Ein Rendezvous unter Wasser mit Lebewesen von der "anderen Seite" dieses Planetens Reviere: Indischer Ozean: - Nord Ari Atoll Rotes Meer: - Ras Mohammed - Sharm el Sheikh - Marsa Alam - El Quesier - St. Johns Riff Es werden die traumhaften Reviere und das faszinierende Leben...

<https://syncsouls.de/produkt/dvd-rendezvous-unter-wasser-im-meer-deiner-traume/>



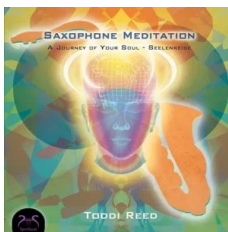
Sanfte Musik Flöte, Meer und Vögel

Entspannungsmusik (432Hz) mit Panflöte, Wassergeräusche, Schlafmusik

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 61 Min. · Sprache: Deutsch

Wunderschöne Klänge zur Entspannung und für Ruhe im Alltag. Panflöte und Meeresrauschen im Einklang zum Träumen und Wohlfühlen. 11 ausgewählte Titel in der Übersicht: 1. Sanfte Musik Flöte, Meer und Vögel – Entspannungsmusik (432Hz) mit Panflöte 2. Sanfte Musik Flöte am Ufer mit...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/sanfte-musik-floete-meer-naturgerauesche/>



Saxophone Meditation

Seelenreise - A Journey of your Soul

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 79 Min. · Sprache: Deutsch

Eine Klangreise durch die Welt mit Toddi Reed am Saxophon In der Saxophone Meditation – „A Journey of Your Soul – Seelenreise“ nimmt Sie Toddi Reed mit auf eine innere Reise um die Welt. Das Tenorsaxophon erklingt mit der Panflöte, der irischen Fiddle, dem indischen Gong, der...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/saxophone-meditation-a-journey-of-your-soul-seelenreise/>



Schlaf Baby – sanft Einschlafen mit Musik in 432 Hz

beruhigende Einschlafmusik für Mutter und Säuglinge

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 25 Min. · Sprache: Deutsch

Einfach die Musik abspielen und mit ihrem kleinen Baby zusammen einschlafen. Die Klänge führen ihr Baby mit schönen weichen Streichern, Melodien einer kleinen Spieluhr, sanften Klangschalen, Windchimes nach und nach in einen erholsamen Schlaf. Anfangs bewegter dann immer ruhiger...

€ 1,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/schlaf-baby-einschlafmusik-mutter-kind-432-hz/>



Schmerzen Heilen in Körper, Geist und Seele

mit 1111Hz Engel (Schutzengel) Frequenz Musik

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 61 Min. · Sprache: Deutsch

Eine Stunde Engelsmusik zum Heilen von Schmerzen. Die 1111Hz Engelfrequenz wirkt sanft auf dein gesamtes System. Insgesamt aufgeteilt in 35 Titeln kannst Du diese Frequenz und die beruhigende engelsmusik auf dich heilend wirken lassen. Titel Auszug: 1111Hz Engel (Schutzengel)...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/schmerzen-heilen-1111hz-engelsfrequenz-musik/>

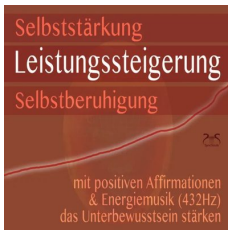


Selbstheilung (Nachtanwendung) – 528 Hz Energie Musik und heilende Affirmationen

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · Sprecher: Torsten Abrolat · Spielzeit: 66 Min. · Sprache: Deutsch

Alle Titel in der Übersicht: 1. Selbstheilung (Nachtanwendung) – Einleitung (1:11) 2. Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken im Schlaf, Teil 1 (2:26) 3. Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken im Schlaf, Teil 2 (2:47) 4. Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken im...

https://syncsouls.de/produkt/selbstheilung_nachtanwendung/

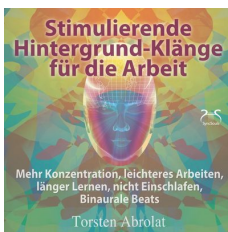


Selbststärkung, Leistungssteigerung, Selbstberuhigung – mit positiven Affirmationen & Energiemusik (432Hz) das Unterbewusstsein stärken

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls · Sprecher: Torsten Abrolat · Spielzeit: 31 Min. · Sprache: Deutsch

Stress reduzieren, Leistungsfähigkeit steigern, Kreativität fördern – mit Affirmationen die eigenen Gedanken umprogrammieren: Für Menschen, die viel gedankliche Arbeit leisten, können diese positiven Affirmationen hilfreich sein, um sich zu besinnen, zu beruhigen und wieder...

https://syncsouls.de/produkt/selbststaerkung_leistungssteigerung/



Stimulierende Hintergrund-Klänge für die Arbeit

Bessere Konzentration, leichteres Arbeiten, länger Lernen, nicht Einschlafen, Binaurale Beats

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 250 Min. · Sprache: Deutsch

Fördern Sie Ihre Konzentration, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Kreativität und Wachheit mit diesen einzigartigen stimulierenden Hintergrundklängen und Binauralen Beats. Am Besten wirken diese, wenn Sie Ihre Kopfhörer aufsetzen und die Klänge ganz leise bei Ihrer Arbeit, beim Lernen...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/stimulierende-hintergrundklaenge-besser-arbeiten-lernen-mehr-konzentration-binaurale-beats/>



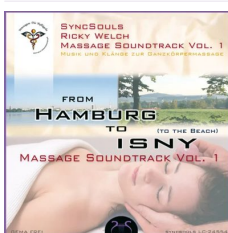
Strände dieser Welt

Strand Geräusche, Meeresrauschen, Küstengeräusche zum Entspannen, Träumen und Schlafen

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 62 Min. · Sprache: Deutsch

Titelübersicht: 1. Ostsee Strand: Sommergeräusche am Meer, leichtes Meeresrauschen, Kinder, Wohlfühlen 2. Jamaica Karibisches Meer: Am Bond Strand, Golden Eye, leichtes sanftes Wellenplätschern 3. Tortola Karibisches Meer: Breites Wellenrauschen am Smuggler's Cove, Traumstrand...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/straende-dieser-welt-meeresrauschen-wellen-gerauesche/>



Syncsouls Ricky Welch Massage Soundtrack Vol. 1

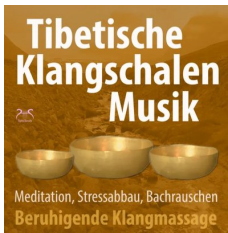
Rhythmen und Sounds zur Ganzkörpermassage

Autor: Jörg Holik, Toni Cottura, Torsten Abrolat · Spielzeit: 79 Min. · Sprache: Deutsch

Der Soundtrack ist konzipiert für eine Ganzkörpermassagesitzung. In Zusammenarbeit mit dem bekannten Masseur und Therapeuten Ricky Welch entstand ein einzigartiges Klang- und Rhythmerlebnis von 79 Minuten Länge. Ideal für die Massagebegleitung aber auch als Entspannungsmusik...

€ 10,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-ricky-welch-massage-soundtrack-vol-1/>



Tibetische Klangschalen Musik – beruhigende Klangmassage

für Meditation, Stressabbau mit Bachrauschen

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 40 Min. · Sprache: Deutsch

Ruhige Klangschalen Musik für Ruhe und Besinnung 19 Titel zum Beruhigen, Runterkommen und Meditieren: 1. Tibetische Klangschalen Musik – beruhigende Klangschalen Massage zur Ruhe kommen 2. Tibetische Klangschalen Musik Meditation, Stressabbau mit Bachrauschen 3. Tibetische...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/tibetische-klangschalen-musik-meditation-stressabbau-mit-bachrauschen/>



Toddi Reed: Sexy & Smooth Saxophone Chillout Lounge

Saxophon & coole Sounds

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 70 Min. · Sprache: Deutsch

Dieses Album richtet sich an alle, die gerne entspannten Smooth-Jazz und Chillsound hören. Das sonore Tenor-Saxophon von Toddi Reed fließt lässig über die Sounds von E-Piano, Strings und zu Gitarren Harmonien. 12 smooth originale Tracks im Stil von Grover Washington jr., Kenny...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/smooth-saxophone-chill/>



Wellness Spa Musik

Hintergrund Musik, Entspannung, Massage, Sauna, Entspannungsmusik

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 40 Min. · Sprache: Deutsch

Ruhige Musik für Wellness Spa 27 Titel zum Beruhigen, Runterkommen und Wellness: 1. Wellness Spa Musik – Ankommen 2. Wellness Spa Musik – Entspannung 3. Wellness Spa Musik zum Wohlfühlen 4. Spa & Wellness Musik 5. Träumen und Loslassen mit sanften Klängen 6. Wellness Musik zum...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/wellness-spa-musik/>



Workout Intervall Timer: wiederkehrender Gong alle 15, 20, 30 Sek, 45 Sekunden, 1 Minute

zum perfekten Training, Yoga, AT, PME, Übungen

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 250 Min. · Sprache: Deutsch

Dieses Album beinhaltet wiederkehrende Gongschläge für Ihr persönliches Training. Wollen sie für Ihre Asanas im Yoga einen 30 Sekunden Rhythmus vorgegeben bekommen? Oder sie wollen Ihr Workout / Zirkeltraing auf 45 Sekunden timen – also ein Signal alle 45 Sekunden für den...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/workout-intervall-timer-wiederkehrender-gong-zu-perfekten-training-yoga-pmr/>



Yoga Music

healing music for yoga practice, body and mind, good energy, relaxed atmosphere & meditation

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 132 Min. · Sprache: Deutsch

19 selected tracks for your daily yoga session: 1. Sun Salutation 1 – Yoga music & the sun salute 2. Sun Salutation 2 – Yoga music & the sun salute 3. Yoga Music & Zen Sounds 4. Indian Temple Feeling 5. Yoga Music & crushing waves – healing sounds 6. Deep in Tibet – be one with...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-yoga-music-with-sun-salutation/>



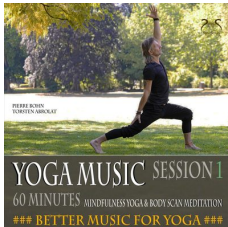
Yoga Music

healing music for yoga practice, body and mind, good energy, relaxed atmosphere & meditation

Autor: Torsten Abrolat · Spielzeit: 132 Min. · Sprache: Deutsch

19 ausgewählte Titel für Ihre tägliche Yoga Sitzung: 1. Sun Salutation 1 – Yoga music & the sun salute 2. Sun Salutation 2 – Yoga music & the sun salute 3. Yoga Music & Zen Sounds 4. Indian Temple Feeling 5. Yoga Music & crushing waves – healing sounds 6. Deep in Tibet – be one...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/yoga-musik-mit-morgengruss/>



Yoga Music, 60 Minutes

Better Music for Mindfulness Yoga, Body-Scan (Session 1)

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · Sprecher: Pierre Bohn · Spielzeit: 60 Min. · Sprache: Deutsch

Better music for Yoga – Session 1 (60 Minuten) Heute Achtsamkeits Yoga und Meditation Körperreise Deine Stunde ist in 7 Bewegungsphasen unterteilt und wird untermalt mit energetischer Musik die Deine 7 Grundchakren unterstützt dich zentriert und deinem Selbst näher bringt. Wähle...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/yoga-music-achtsamkeitsyoga-body-scan-better-music-for-yoga/>

Für Kinder (8)



3 Erlebnis- und Abenteuergeschichten für Kinder

zu den Themen Mut, Freundschaft, Selbstwertgefühl

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Sprecher: Franziska Diesmann · Spielzeit: 59 Min. · Sprache: Deutsch

SyncSouls und Franziska Diesmann greifen immer wieder spielerisch Themen auf, die sich mit pädagogischen Inhalten für Kinder beschäftigen. So auch in diesen Erlebnis- und Abenteuergeschichten für Kinder, in denen es um Themen wie Selbstwertgefühl, Selbstständigkeit,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/kinder-erlebnis-abenteuer-geschichten-tiere/>



Das kleine OHO trifft die Liebe und die Wut

Gefühle spielerisch erklärt

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Spielzeit: 50 Min. · Sprache: Deutsch

Das kleine, freundliche, lebhafte und neugierig durch die Gegend hüpfende OHO trifft auf seinen Spaziergängen verschiedene, ganz menschliche Gefühlszustände: z.B. trifft es in diesem Hörbuch die Liebe und die Wut. Aufmerksam und interessiert versucht es, diese Gefühle...

€ 3,99 · <https://syncsouls.de/produkt/das-kleine-oho-trifft-die-liebe-und-die-wut/>



Gute Nacht – Einschlafhilfe für die Kleinsten (0-3 Jahre)

Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · Sprecher: Torsten Abrolat · Spielzeit: 150 Min. · Sprache: Deutsch

Schläft Ihr Baby schlecht ein? Macht Ihr Kind die Nacht zum Tag? Sie sind dann übermüdet, gereizt und auch schnell gestresst? SyncSouls hat „Gute Nacht – Einschlafhilfe für die Kleinsten“ entwickelt. Im ersten Teil erhalten Sie Tipps über abendliche Rituale,...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/gute-nacht-einschlafhilfe-fuer-babys-kleinkinder/>



Läuft bei mir! Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken

für Jugendliche durch Tiefenentspannung beim Einschlafen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 84 Min. · **Sprache:** Deutsch

Bist Du mal down und brauchst etwas Motivation? Dann versuche es doch einmal mit Tiefenentspannung. Hole Dir Stück für Stück Dein Selbstvertrauen zurück und das auch noch total relaxed. Wir kombinieren anerkannte Entspannungsverfahren miteinander für eine optimale Wirkung – so...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/laeuft-bei-mir-selbstbewusstsein-staerken-be-im-einschlafen-fuer-jugendliche/>



Progressive Muskelentspannung für Kinder

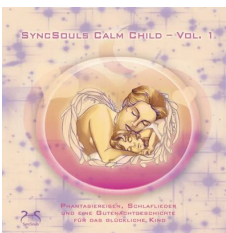
bei Nervosität und innerer Anspannung, zur Stärkung des Immunsystems

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 29 Min. · **Sprache:** Deutsch

Kindgerechte Einleitung & Phantasiereise über das Meer mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) Ist Ihr Kind manchmal gestresst von der Schule, vom Lernen, vom Streit mit Ihnen als Elternteil, Geschwistern oder Freunden? Oder es hat vielleicht Angst vor irgendetwas und ist total...

€ 8,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/progressive-muskelentspannung-fuer-kinder/>



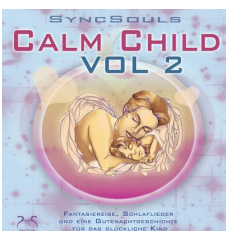
SyncSouls Calm Child Vol. 1

Phantasiereisen, Schlaflieder und eine Gutenachtgeschichte für das glückliche Kind

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 79 Min. · **Sprache:** Deutsch

Liebevolle Geschichten und wunderschöne Lieder für Kinder von 0-12 Jahren Für Kinder: Ausgeglichenheit, Entspannung, Ruhe und Geborgenheit - bei Konzentrationsschwäche, Konzentrationsstörungen, Schulstress, Einschlafproblemen Achtsam für die entspannenden Momente zu sorgen,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/calm-child-entspannung-cd-kind-phantasiereise-schlaflied/>



SyncSouls Calm Child Vol. 2: Entspannung, Ausgeglichenheit, besser Einschlafen

Fantasiereise, Schlaflieder und eine Gutenachtgeschichte für das glückliche Kind

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 50 Min. · **Sprache:** Deutsch

Teil 2 der Reihe "SyncSouls Calm Child" Achtsam für die entspannenden Momente zu sorgen, positiv und stärkend die Phantasie anzuregen, das wird für Eltern, Pädagogen und Psychologen in der Begleitung von Kindern in der heutigen Leistungsgesellschaft immer wichtiger. Ob in...

€ 9,95 · <https://syncsouls.de/produkt/calm-child-2-entspannung-cd-kind-phantasiereise-schlaflied/>



Tiefenentspannung ist ein Abenteuer – Meditation & Co. für Kinder

leicht erklärt mit vielen Übungen zum Mitmachen

Autor: Diesmann, Abrolat · **Spielzeit:** 66 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entspannungsverfahren erfreuen sich immer mehr Beliebtheit. Auch für Kinder haben diese Verfahren viele Vorteile in der heutigen Zeit. Dieses Hörbuch richtet sich an Eltern, Lehrer oder Erzieher, die ihren Kindern die Tiefenentspannungs-Verfahren wie Autogenes Training,...

€ 12,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/tiefenentspannung-ist-ein-abenteuer-fuer-kinder/>

Heilfrequenzen (2)



Heilende Klänge für die Schulter

mit Affirmationen - z.B. bei Tennisarm, Schleimbeutelentzündung, Kaltschulter

Autor: Diesmann, Abrolat · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Klänge, die die Schulter entspannen und heilen... Leidest Du unter Schulterproblemen z.B. durch Überlastung oder durch seitliches Liegen während des Schlafens? Mit dieser Klangmassage und den begleitenden Affirmationen kannst Du in eine tiefe Entspannung kommen und deinen...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/heilende-klänge-für-die-schulter/>



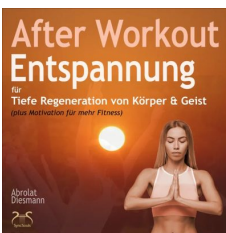
Heilmusik: Klangheilung für Wandel, Transformation und Wunder (528 Hz)

Autor: Torsten Abrolat, SyncSouls, Max Entspannung · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** Deutsch

Heilmusik mit 528 Hz Frequenzen: sanfte Klangbegleitung für spirituelle Transformation, Meditation, Heilung und das Öffnen für innere Wunder.

<https://syncsouls.de/produkt/heilmusik-klangheilung-für-wandel-transformation-und-wunder-528-hz/>

Lebenshilfe & Ratgeber (41)



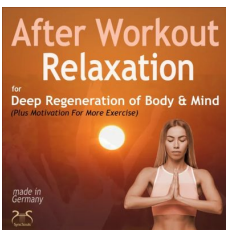
After Workout Entspannung

für tiefe Regeneration von Körper & Geist (plus Motivation für mehr Bewegung)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 131 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wohltuende Tiefenentspannung nach dem Workout – Muskeln entspannen, Atmung beruhigen, in Stille kommen und Regenerieren: Fitness steigern! Wollen Sie sich nach ihrem Workout nachhaltig entspannen oder neue Kraft tanken zwischen ihren sportlichen Aktivitäten? Oder brauchen sie...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/after-workout-entspannung-regeneration-muskulwachstum-foerdern/>



After Workout Relaxation

For Deep Regeneration of Body & Mind (Plus Motivation For More Exercise)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 66 Min. · **Sprache:** Deutsch

Soothing deep relaxation after the workout – relax your muscles, calm your breathing, come into silence and regenerate: Increase fitness! Do you want to relax after your workout or recharge your batteries between sports activities? Or do you need a little „motivation boost“...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-after-workout-relaxation-muscle-growth-regeneration-fitness/>



Alleviate & Relieve Pain

Pain Reduction Through Deep Relaxation Techniques (SyncSouls AudioPille)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 43 Min. · **Sprache:** Deutsch

Do you suffer from (chronic) pain, such as back pain, abdominal pain, headaches? With the AudioPille „Alleviate & Relief pain“ Syncsouls has created a module to alleviate or even completely overcome pain. Use the following two exercises for this: „Breathing into Pain“ and the...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-alleviate-and-relieve-pain-syncsouls-audiopille/>



Blutdruck Senken & Regulieren mit Tiefenentspannung

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation gegen Bluthochdruck

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 115 Min. · **Sprache:** Deutsch

Leiden sie an Bluthochdruck? Dieses Hörbuch kann ihnen helfen, ihren zu hohen Blutdruck zu senken und zu regulieren. Mit 3 gezielten Übungen aus anerkannten und in Kliniken (z.B. in der Reha nach einem Herzinfarkt) angewandten Tiefenentspannungsverfahren kommen Sie zur Ruhe und...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/blutdruck-senken-tiefenentspannung-uebungen-gegen-bluthochdruck/>



Das Alter Annehmen

bewusst, besonnen und gelassen älter werden - Vortrag, Gelassenheitsübung, Hörreise

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 122 Min. · **Sprache:** Deutsch

Und plötzlich steht das Alter vor der Tür. Über das Älterwerden macht sich der Mensch meist wenig Gedanken und ist dann doch erstaunt, wenn „das Alter“ vor der Tür steht. „Ich hab es gar nicht kommen sehen“, denkt so mancher. Plötzlich werden die ersten körperlichen oder...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/das-alter-annehmen-aelter-werden-sinne-schulen/>



Das Lymphsystem: Unterschätzt, aber doch so wichtig

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

Das Lymphsystem ist Teil des Abwehr- und Immunsystems. Es schützt gegen Krankheitserreger und Fremdpartikel und krankhaft veränderter Körperbestandteile (z. B. Tumorzellen). Neben der Funktion als Abwehrsystem ist der Flüssigkeitstransport elementar. In dieser Folge der Sirene...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/das-lymphsystem-oft-unterschaetzt-aber-doch-so-wichtig-ratgeber/>



Depression: „Wenn nichts mehr geht...“ – ein Ratgeber

Symptome, Ursachen, Behandlung, Selbsthilfepunkte, Meditationen

Autor: Hinrichs, Diesmann, Abrolat · **Sprecher:** Diesmann, Abrolat, Hinrichs · **Spielzeit:** 156 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit heilungsfördernden Übungen aus Imagination und Meditation Depression ist so etwas wie eine „Volkskrankheit“ in unserer Gesellschaft geworden. Doch wie erkenne ich die Symptome einer Depression? Welche Schweregrade gibt es und wo liegen mögliche Ursachen? Was kann und muss...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/depression-hoerbuch-ratgeber-zur-psychischen-krankheit/>



Der Körper folgt der Funktion

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** Deutsch

Themen: Die Strukturen des Körpers richten sich nach den entsprechenden Aufgaben. Dann würden nämlich Gelenke und Muskeln Funktionen übernehmen müssen, für die sie nicht gemacht sind. Das Gehirn kann negative Muster durchbrechen und die chemischen Stoffe erzeugen die die...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/der-koerper-folgt-der-funktion-ratgeber-sirene-des-koerpers/>



Der Nahrungskörper: Die Wirkung der Nahrung auf Körper und Organe

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 32 Min. · **Sprache:** Deutsch

Themen: Hast Du eine Ahnung, wie die Nahrung das Gehirn beeinträchtigen kann? Auch zu wenig Omega 3 führt zu Stress und einer nicht optimalen Hirnentwicklung. Bei reduzierter Proteinaufnahme hat das Verhalten dazu geführt, emotionaler zu reagieren. Und es ist nun offensichtlich,...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/der-nahrungskoerper-die-wirkung-der-nahrung-auf-koerper-und-organe-ratgeber-sirene-des-koerpers/>



Der Vagusnerv – Missing Link zwischen Körper und Seele. Er ist der Arzt, der in uns wohnt

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der Vagusnerv unterstützt die Steuerung sehr vieler Körperfunktionen, die für die Erhaltung der Homöostase (ausgeglichener innerer Zustand) erforderlich sind, also für den Gleichgewichtszustand eines offenen dynamischen Systems. Eine der wichtigsten Aufgaben der Hirnnerven...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/der-vagusnerv-der-arzt-in-uns-ratgeber-wissen-kompakt/>



Entspannt Abnehmen

Für einen gesunden, schlanken Körper! Tagesaffirmationen und Entspannungsübung zum Abnehmen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Abnehmen beginnt im Kopf. Diese mentalen Übungen werden Ihnen helfen in Ihren eigenen Abnehmprozess einzusteigen und begleiten Sie während Ihres Abnehmens. Verinnerlichen Sie entspannt wie gut es Ihnen tut, sich gesund zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen und sich mental zu...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannt-abnehmen-schlank-gesunder-koerper/>



Entspannt durch die Wechseljahre

Tiefenentspannung gegen Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit

Autor: Diesmann, Abrolat · **Spielzeit:** 153 Min. · **Sprache:** Deutsch

Lassen sie sich bewusst stärken und gehen sie ganz entspannt durch die Zeit der Wechseljahre mit den effektiven Modulen dieses Hörbuches. Die oft belastenden und auch sehr unterschiedlichen Symptome der Wechseljahre, wie z.B. Schlafstörungen, Hitzewallungen, Reizbarkeit,...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannt-durch-die-wechseljahre-gegen-hitzewallungen-energielosigkeit-schlafstoerungen/>



Entspannung für die Augen

Wohltuende Übungen zur Lockerung und Stärkung der Augenmuskulatur bei Bildschirmarbeit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** Deutsch

Einfach mal für ein paar Minuten zwischendrin „abschalten“ und „neu justieren“! Heutzutage ist Bildschirmarbeit ein alltäglicher Vorgang und belastet unsere Augen in viel höherem Maße, als es in früheren Zeiten in Arbeitsprozessen der Fall war. Die Augen werden durch stundenlang...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/augen-entspannung-bei-bildschirmarbeit/>



Entspannung für die Halswirbelsäule

Wohltuende Übungen zur Dehnung, Lockerung und Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur bei Bildschirmarbeit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 42 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der obere Schulter-Nackenbereich ist bei längerer Bildschirm- oder Schreibtischarbeit meist einer ungesund angespannten Haltung ausgesetzt. Daher ist es wichtig, öfter kleine Pausen vor dem Bildschirm einzulegen und ein paar lockernde Übungen zu absolvieren, damit einer...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/halswirbelsaeule-nacken-entspannung-bei-bildschirmarbeit/>



Gemüse und Wildpflanzen, Kampf gegen Pathogene

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 62 Min. · **Sprache:** Deutsch

In der 7. Folge der Sirene des Körpers widmen wir uns dem Gemüse und den Wildpflanzen, das sind dann die letzten der als heilige 4 bezeichneten Lebensmittel. Wir hatten Obst, wir hatten Gewürze und Kräuter und in dieser Folge im Doppelpack Gemüse und Wildpflanzen. Natürlich isst...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/gemuese-wildpflanzen-gegen-pathogene-wirkung-ratgeber-wissen-kompakt/>



Get Slim Power Meditation: Abnehmen und schlank werden

mit mentaler Konditionierung (25 Minuten)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 49 Min. · **Sprache:** Deutsch

Get slim – Werde schlank. Durch wiederholtes Hören dieser 25 minütigen Power Meditation können Sie ihren "Kopf" auf einfache Weise umkonditionieren auf „Ich nehme ab und werde schlank!“. Lassen Sie sich in eine wohltuende Tiefenentspannung führen (auch zum Einschlafen geeignet)....

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/get-slim-power-meditation-abnehmen-und-schlank-werden-hoerbuch/>



Handy Timeout – Smartphone-Nutzer Entspannung

für Augen, Daumen, Nacken und Kopf

Autor: Diesmann, Abrolat · **Spielzeit:** 106 Min. · **Sprache:** Deutsch

Schaust Du oft auf dein Smartphone? Bist Du oft länger vertieft im Whatsappen, Instagrammen, Facebooken, E-mailen oder Spielen auf Deinem Handy? Oder Du schaust Dir Youtube Videos an? Dann wäre es für deine Augen, deine Finger, deinen Nacken und auch für deinen Kopf gut,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/handy-timeout-smartphone-nutzer-entspannung-auge-daumen-nacken-kopf/>



Heilende Gewürze und Kräuter

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 38 Min. · **Sprache:** Deutsch

Gewürze begleiten die Menschen schon eine sehr lange Zeit. Es gibt Nachweise, dass Gewürze bereits in der Jungsteinzeit verwendet wurden und sie wurden im Laufe der Zeit zum Luxusgut. Wir behandeln in dieser Folge aber ebenso die wundervollen Kräuter und ihre Wirkungsweisen auf...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/heilende-gewuerze-und-kraeuter-ratgeber-wissen-kompakt/>



Ich bin sexy – ganz entspannt die eigene Attraktivität steigern

mit Tiefenentspannung, Körperwahrnehmung, Meditation, Affirmation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 126 Min. · **Sprache:** Deutsch

Was lässt einen – unabhängig von gesellschaftlichen Vorstellungen und deren Druck – selbst sexy und attraktiv fühlen? Wie kann ich mich wohlfühlen in meiner Haut, ein eigenes gesundes und angenehmes körperliches Wohlbefinden entwickeln, dass mich zu einer eigenen Erotik führt,...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/ich-bin-sexy-die-eigene-attractivitaet-steigern/>



Immunsystem Stärken: Deine körpereigenen Abwehrkräfte fördern

gegen Krankheit & Unwohlsein - mit Tiefenentspannung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 66 Min. · **Sprache:** Deutsch

Fördere deine Gesundheit und aktiviere deine Abwehrkräfte mit Affirmationen, Formeln des Autogenen Trainings und der Fokussierung der Achtsamkeit auf innere Organe! Das Immunsystem ist dein biologisches Abwehrsystem, mit dem Dein Körper Schädigungen durch Krankheitserreger wie...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/immunsystem-staerken-abehrkraefte-foerdern/>



It's Cell Phone Timeout!

Relaxation and Regeneration of Eyes, Thumbs, Neck and Head for Smartphone Users

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 70 Min. · **Sprache:** Deutsch

Do you look at your smartphone often? Are you often longer immersed in whatsapping, instagraming, Facebooking, emailing or playing on your mobile phone? Or watching Youtube videos? Then it would be good for your eyes, your fingers, your neck and also for your head to take some...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-cellphone-timeout/>



Mythos Obst: Angst vor Obst

Ratgeber Wissen kompakt aus der Reihe Die Sirene des Körpers

Autor: Pierre Bohn, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Pierre Bohn · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

Themenübersicht: Mit der Diskussion um Obst geht vor allem das Thema Zucker einher und das ist wahrscheinlich das Trügerische und führt zu einem Mythos. Aber Fruktose ist eben nicht gleich Frucht. Du kannst gar nicht so viel Obst essen, wie Du müsstest, um das Maß an Fruktose zu...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/angst-vor-obst-ratgeber-sirene-des-koepers/>



Restaurate! Gesundheit

Selbtheilungskräfte aktivieren mit Autosuggestion und Affirmationen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 116 Min. · **Sprache:** Deutsch

Man sagt: Glaube kann Berge versetzen. Der Glaube an die eigenen stärkenden Kräfte des Körpers, die das Immunsystem stärken, kann Gesundheit fördern. Heutzutage ist bekannt, dass eine positive Ansprache von außen (z.B. Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut) und auch die eigene...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/restaurate-gesundheit-selbtheilungskraefte-aktivieren/>



Restaurate! Selbstbewusstsein

15 Minuten für ein neues Selbstwertgefühl und gegen Selbstzweifel

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 49 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entwickeln Sie neues Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein! Fühlen Sie sich oft unverstanden, nicht richtig wertgeschätzt oder schauen Sie manchmal schon neidisch auf den erfolgreichen Gegenüber? Das ist alles nur in Ihrem Kopf. SyncSouls hat ein entspannendes Trainingsmodul...

€ 7,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/restaurate-selbstbewusstsein-gegen-selbstzweifel/>



Selbstbewusstsein subliminal stärken beim Einschlafen

Unterbewusst das Selbstwertgefühl mit Affirmationen stärken (Sprecher: Torsten Abrolat)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Positiv behandelnde und versichernde Aussagen – Affirmationen genannt – erzeugen in unserem Geist eine Energie, die gegen destruktives Denken arbeitet, mehr Selbstbewusstsein herbeiführt und zu mehr Glück und Erfolg führt. Was wäre also naheliegender als während des Einschlafens...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/selbstbewusstsein-subliminal-staerken-beim-einschlafen-abrolat/>



Selbstbewusstsein subliminal stärken beim Einschlafen

Unterbewusst das Selbstwertgefühl mit Affirmationen stärken (Sprecherin: Franziska Diesmann)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** Deutsch

Positiv behandelnde und versichernde Aussagen – Affirmationen genannt – erzeugen in unserem Geist eine Energie, die gegen destruktives Denken arbeitet, mehr Selbstbewusstsein herbeiführt und zu mehr Glück und Erfolg führt. Was wäre also naheliegender als während des Einschlafens...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/selbstbewusstsein-subliminal-staerken-beim-einschlafen-diesmann/>



Spiritualität: Ankommen bei mir – Wege zu neuem spirituellem Bewusstsein

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat, SyncSouls · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

Geführte Meditation mit 528 Hz Musik für einen persönlichen Zugang zu Spiritualität – mehr Achtsamkeit, innere Ruhe und Verbundenheit.

<https://syncsouls.de/produkt/spiritualitaet-ankommen-bei-mir-wege-zu-neuem-spirituellem-bewusstsein/>



Stop Alcohol! SyncSouls AudioPille

for a Healthy Life without Alcohol

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** Deutsch

I drink too much... I drink too much... Do you also often consider banishing alcohol from your life completely or at least reducing alcohol consumption? With this audio pill from SyncSouls you will be accompanied into a healthy life without alcohol. Your alcohol consumption is...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-stop-alcohol-for-a-healthy-life-without-alcohol-syncsouls-audiopille/>



AS

Stop Smoking! Jetzt aufhören zu rauchen

10 Minuten Affirmationen zur Rauchentwöhnung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wie schwer es ist, die Sucht des Rauchens zu überwinden, weiß jeder Raucher, der schon einmal versucht hat aufzuhören und dann wieder rückfällig geworden ist. Die psychische und physische Abhängigkeit ist de facto beim Rauchern gegeben. Wie kann ich meinen Willen, wenn ich ihn...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/stop-smoking-jetzt-aufhoeren-zu-rauchen/>

10 Minuten Affirmationen zur Rauchentwöhnung
JETZT AUFHÖREN ZU RAUCHEN
STOP SMOKING!

Abrolat
Diesmann

4

SyncSouls AudioPille – Abnehmen und schlank bleiben

Wirkstoffe: Fakten zu Übergewicht, Affirmationen, PMR, Autosuggestion, Reflexion, 432 Hz Musik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 120 Min. · **Sprache:** Deutsch

Überlegen Sie auch häufig, abzunehmen und schlank zu bleiben? Da ist der große Vorsatz, morgen fange ich an... Und nach ein paar Tagen ist alles wieder beim Alten, oft bedingt durch Stress oder einfach den Alltag. Die guten Vorsätze dahin. Wie kann ich den Prozess des Abnehmens...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiopille-abnehmen-und-schlank-bleiben/>

SyncSouls AudioPille
Abnehmen und schlank bleiben
Wirkstoffe: Fakten zu Übergewicht, Affirmationen, PMR, Autosuggestion, Meditation, 432 Hz Musik

Abrolat
Diesmann

7

SyncSouls AudioPille – Autofahrer, Mach mal Pause!

4 effektive Entspannungsübungen gegen Müdigkeit am Steuer & für frische Energie

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 108 Min. · **Sprache:** Deutsch

LKW-Fahrer, Pendler, Autofahrer aufgepasst: Jetzt geht's mit dem Auto auf eine lange Autofahrt und in den Stau? Oft kämpft man dann gegen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche am Steuer. Die Fahrt wird zu einem Kampf gegen Stress mit einhergehenden Verspannungen und schwere...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-autofahrer-mach-mal-pause-gegen-muedigkeit-am-steuer/>

SyncSouls AudioPille
Autofahrer Mach mal Pause!
4 effektive Entspannungsübungen gegen Müdigkeit am Steuer und für frische Energie

Abrolat
Diesmann

9

SyncSouls AudioPille – Entspannt beim Zahnarzt

Beruhigende Tiefenentspannung vor und während der Zahnbehandlung

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 198 Min. · **Sprache:** Deutsch

Angst vor dem Zahnarzt? Sind Sie beim Gedanken an Ihren nahenden Zahnarzttermin oft gestresst? Haben sie Angst und ein flaeses Gefühl im Magen, beim Gedanken auf dem Behandlungsstuhl zu sitzen? Mit einer einfach zu erlernenden, anerkannten Entspannungstechnik (vorrangig der...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-entspannt-beim-zahnarzt-tiefenentspannung-vor-waehrend-der-zahnbehandlung/>

SyncSouls AudioPille
Entspannt beim Zahnarzt
Beruhigende Tiefenentspannung vor und während der Zahnbehandlung

Abrolat
Diesmann

1

SyncSouls AudioPille – Innere Unruhe Beenden

Wirkstoffe: Selbstberuhigung, Imagination, Autogenes Training, Atemtechnik, 432 Hz Musik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 64 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie sind oft innerlich aufgewühlt, rastlos, unruhig, haben Quicktemper? Mit dieser AudioPille von SyncSouls können Sie in solchen Momenten zurück zu Ruhe und Gelassenheit finden. Ihre Unruhe wird durch eine einzigartige Kombination von Wirkstoffen (verschiedene...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-innere-unruhe-beenden-quicktemper-besiegen/>

SyncSouls AudioPille
Innere Unruhe Beenden
Wirkstoffe: Selbstberuhigung, Imagination, Autogenes Training, Atemtechnik, 432 Hz Musik

Abrolat
Diesmann



5 SyncSouls AudioPille – Nichtraucher werden und bleiben

Nichtraucher werden und bleiben - SyncSouls AudioPille - Wirkstoffe: Fakten, Atemübungen, Autosuggestion, Affirmationen, PMR, subliminale Musik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 120 Min. · **Sprache:** Deutsch

Es schmeckt doch eigentlich gar nicht! Sie haben sich entschlossen mit dem Rauchen aufzuhören? Kommen schwer davon los oder brauchen auf Ihrem Weg in ein Leben ohne Nikotin Unterstützung? Mit dieser AudioPille von SyncSouls werden Sie auf diesem Weg in ein gesundes...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-nichtraucher-werden-und-bleiben/>



3 SyncSouls AudioPille – Schmerzen lindern

Wirkstoffe: Wissenswertes, Schmerzreduktion durch Atemtechniken, PMR, Autogenes Training, Phantasiereise, 432 Hz Musik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 64 Min. · **Sprache:** Deutsch

Leiden Sie unter (chronischen) Schmerzen, wie z.B. Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen? Syncsouls hat mit der AudioPille „Schmerzen lindern“ ein Modul geschaffen, Schmerzzustände zu lindern oder auch ganz zu bewältigen. Nutzen Sie hierzu die folgenden beiden Übungen:...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-schmerzen-lindern-schmerz-lass-nach/>



2 SyncSouls AudioPille – Stop Alkohol

Wirkstoffe: Fakten zu Alkohol & Körper, Reflexionsübungen, Autosuggestion, Affirmationen, Meditation, 432 Hz Musik

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 86 Min. · **Sprache:** Deutsch

Ich trink zu viel... Ich trink zu oft... Überlegen Sie auch häufig, den Alkohol ganz aus Ihrem Leben zu verbannen oder den Alkoholkonsum zumindest zu reduzieren? Mit dieser AudioPille von SyncSouls werden Sie in ein gesundes Leben ohne Alkohol begleitet. Ihr Alkoholkonsum wird durch...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-stop-alkohol-gesundes-leben-ohne-alkohol/>



8 SyncSouls AudioPille – Tinnitus lindern & loswerden

mit Entspannungstechniken und frequenzreduzierten Naturgeräuschen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 148 Min. · **Sprache:** Deutsch

Wie schön wäre es für Tinnitus Geplagte, einfach mal das störende Geräusch im Ohr nicht mehr wahrzunehmen, es zu lindern oder eventuell ganz loszuwerden! SyncSouls bietet Ihnen ein Modul, mit dem Sie durch Entspannungstechniken und frequenzreduzierter Musik & Naturgeräuschen ihr...

€ 11,99 · <https://syncsouls.de/produkt/syncsouls-audiopille-tinnitus-lindern-loswerden-tiefenentspannung-frequenzreduzierte-naturgeraeusche/>



Tiefenentspannung nach dem Herzinfarkt

Autogenes Training, Atemübung und Herzmeditation für ein gesundes Leben nach einem Infarkt

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 246 Min. · **Sprache:** Deutsch

Mit einem Herzinfarkt ändert sich das Leben eines Menschen meist schlagartig. Neues Gesundheitsbewusstsein und besonders der Umgang und die Reduzierung von Stress im Alltag stehen ab dann im Vordergrund. SyncSouls hat genau dafür – für ein stressreduziertes Leben nach dem...

€ 11,99 · <https://syncsouls.de/produkt/tiefenentspannung-nach-dem-herzinfarkt/>



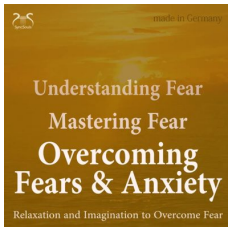
Trauma Arbeit

Selbstberuhigungsmethoden zur Heilung von Traumafolgestörungen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 81 Min. · **Sprache:** Deutsch

Traumatisierende Lebensereignisse, traumatische Erfahrungen haben häufig einschneidende Folgen für Betroffene, die es ihnen schwer machen, ihr Alltagsleben wieder in ruhige und stressfreie Bahnen zu lenken. Mit Techniken der Selbstberuhigung können Menschen, die an...

€ 12,95 · <https://syncsouls.de/produkt/trauma-arbeit-selbstberuhigungsmethoden-heilung-traumafolgestoerungen/>



Understanding Fear – Mastering Fear – Overcoming Fears & Anxiety

imaginative procedure with relaxation elements from autogenic training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** Deutsch

There are different types of fear: social fears such as fear of failure, fear of the future or fear of heights, wide open spaces, crowds of people. With this audio book you learn to understand your fear and finally to defeat it. Fear is a feeling that is closely linked to our...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-overcoming-fears-and-anxiety/>



Was heißt denn schon Alt?

Ein Versuch - mit Goethe - das Alter zu verstehen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 46 Min. · **Sprache:** Deutsch

Es gibt viele Antworten auf diese Frage und jede Antwort kann einem das Alter ein Stückchen näher bringen. Diesen Versuch startet Franziska Diesmann humorvoll mit einleitenden Aphorismen von Goethe zum Thema Alter und beleuchtet Aspekte des Alters und Alterns auf ganz...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/was-heisst-denn-schon-alt-mit-goethe-das-alter-verstehen/>

Phantasiereisen (10)



Das Wiesen-Glockenspiel

Phantasiereise Bergwanderung durch Täler und Wälder hoch zur Alm

Autor: Birgit Lindlau-Kreutz, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 86 Min. · **Sprache:** Deutsch

Von einem kleinen Bergdorf aus führt ein gepflegter Weg den Wanderer hoch in die Berge. Das leise Geräusch der Grillen, die Atmosphäre eines beeindruckenden Steinkreises mit Blick auf das Karwendelgebirge und der weite blaue Himmel lassen alle Gedanken an den Stress des Alltags...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/das-wiesen-glockenspiel-phantasiereise-bergwanderung-durch-taeler-und-waelder-hoch-zur-alm/>



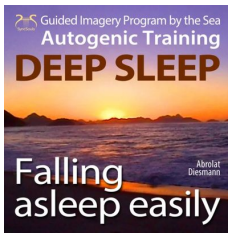
Entspannung „Weihnachten“

Traumhafte Winter-Phantasiereisen mit Autosuggestion - Zum Weihnachtsmarkt, Durch die Winterlandschaft, An der See

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 133 Min. · **Sprache:** Deutsch

Entspannen und regenerieren Sie in der Weihnachtszeit. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und gehen Sie auf Ihre eigene Phantasiereise durch die Winterlandschaft, zum Weihnachtsmarkt, durch den winterlichen Park oder an die ruhige Ostsee. Die Weihnachtszeit löst in uns Gedanken wie...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/entspannung-weihnachten-traumhafte-winter-phantasiereisen/>



Falling asleep easily

get deep sleep with a guided imagery program by the sea and the progressive muscle relaxation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 38 Min. · **Sprache:** Deutsch

Do you have trouble falling asleep? Is your body restless? Do your thoughts circle around constantly after closing your eyes? To fall asleep more easily SyncSouls developed a combination of a short, guided imagery program: a relaxing picture, and an approved relaxation method:...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-falling-asleep-easily-fantasy-travel-progressive-muscle-relaxation/>



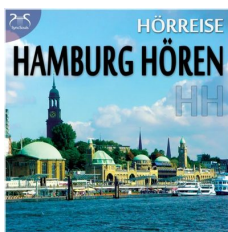
Herbstspaziergang: Phantasiereise Herbstwald, den Bach entlang

Entspannen mit frischem Bachrauschen

Autor: Birgit Lindlau-Kreutz, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 61 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese Phantasiereise führt mitten hinein in einen wunderschönen Herbstwald. Die Sonnenstrahlen lassen die Bäume um den Hörer herum in warmen Rot-, Gelb- und Brauntönen aufleuchten. Der Weg führt an einem munter plätschernden Bach entlang. Das sanfte Murmeln des Wassers führt in...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/herbstspaziergang-phantasiereise-herbstwald-bachrauschen-entspannen/>



HH Hamburg Hören – eine Hörreise

Vom Hafen über St. Pauli zur Alster und in den Volkspark

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 147 Min. · **Sprache:** Deutsch

eine einzigartige Klangreise durch die Hansestadt "HH Hamburg Hören" ist kein herkömmlicher akustischer Reiseführer mit ewig langen Informationen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise. Vor Ihrem inneren Auge werden die besonderen Orte und Plätze der Hansestadt zu buntem Leben erwachen:...

€ 10,95 · <https://syncsouls.de/produkt/hh-hamburg-hoeren-hoerreise-hafenrundfahrt-michel-alster-st-pauli-landungsbruecken/>



Leichter Einschlafen – Phantasiereise ans Meer mit Progressiver Muskelentspannung

Einschlafhilfe

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 39 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie finden keinen Weg in den Schlaf? Ihr Körper ist unruhig? Ihre Gedanken kreisen unentwegt nachdem Sie die Augen geschlossen haben? Um leichter einschlafen zu können hat SyncSouls eine Kombination aus einer kleinen Phantasiereise, einem Entspannungsbild in Kombination mit...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/leichter-einschlafen-mit-phantasiereise-und-progressiver-muskelentspannung/>



Mondschein-Spaziergang – Wanderung durch den nächtlichen Wald ins Morgengrauen

Phantasiereise voller Stille, Licht und Magie

Autor: Birgit Lindlau-Kreutz, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 82 Min. · **Sprache:** Deutsch

Der Mond scheint hell und taucht den ganzen Wald in schimmerndes Licht. Die Bäume heben sich wie Scherenschnitte dunkel gegen das Mondlicht ab. Es wirkt wie in einem Märchen, geheimnisvoll und ganz still. Dann dringt der Ruf des Kauzes durch die Nacht – und der Wald erwacht. Die...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/mondschein-spaziergang-durch-den-naechtlichen-wald-auf-die-wiese-im-morgengrauen/>



Orte der Entspannung – in die Tiefenentspannung mit 5 Phantasiereisen und beruhigenden Klängen

Phantasiereisen an einzigartige Orte der Entspannung auf dieser Welt

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Einfach mal für 20 Minuten raus aus dem Alltag und neue Kraft sammeln! Gehen Sie in einen heilenden Zustand der Tiefenentspannung und lassen Sie sich einfach entführen, vielleicht zu einem Frühstück auf einer Terrasse mit Blick auf's Meer, auf eine schöne Insel bei Mondschein...

€ 13,99 · <https://syncsouls.de/produkt/orte-der-entspannung-5-phantasiereisen-tiefenentspannung/>



Schlafen im Flugzeug und auf Reisen

Mit Traumreise, Autosuggestion, Meeresrauschen und Entspannungsmusik - Extra lange Spielzeit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** Deutsch

Sie wollen während des Fluges oder auf einer längeren Reise gemütlich einschlafen? Sie möchten in einen wohligen Schummer hinübergleiten? Dann setzen Sie Ihre Kopfhörer auf und starten Sie „Schlafen im Flugzeug und auf Reisen“ – Sie werden fortgetragen an einen wunderschönen...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/schlafen-im-flugzeug-auf-reisen-fantasiereise-meer-autosuggestion/>



Strandspaziergang

Phantasiereise Wanderung durch Dünen an einen breiten Sandstrand, Meeresrauschen

Autor: Birgit Lindlau-Kreutz, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 126 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Phantasiereise „Strandspaziergang“ führt durch die Dünen zum Meer. Dabei lädt sie in einer windgeschützten, von der Sonne erwärmten Sandmulde zum Verweilen ein. Auf einem Dünenhügel atmet man die frische Meeresluft ein und gelangt schließlich zum Strand. In einem gemütlichen...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/strandspaziergang-phantasiereise-wanderung-durch-duenen-an-einen-breiten-sandstrand-meeresrauschen/>

Progressive Muskelentspannung (3)



Progressive Muskelentspannung ganzer Körper (Ich Form)

Ganzheitliche Entspannung und Gesundheit

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 35 Min. · **Sprache:** Deutsch

Die Progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation genannt kurz PMR, ist eine Entspannungsmethode, in der durch den Wechsel von willentlicher und bewusster An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des ganzen Körpers und des...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/progressive-muskelentspannung-ganzer-koerper-ich-form/>



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – PMR

Entspannung und Harmonie

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Franziska Diesmann · **Spielzeit:** 80 Min. · **Sprache:** Deutsch

Diese CD kann Ihnen Anleitung für die Selbstschulung sein, denn durch regelmäßiges Hören, werden Sie die Übungen verinnerlichen und Sie können Sie dann überall anwenden, ob im Bus, im Büro, morgens oder abends als festes Entspannungsritual, ganz individuell, so wie Sie es...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/progressive-muskelentspannung-entspannung-harmonie/>



Tiefenentspannt Einschlafen

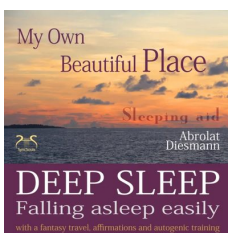
Mit Progressiver Muskelentspannung in einen erholsamen Schlaf

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 45 Min. · **Sprache:** Deutsch

Einschlafen mal anders: gesund und tiefenentspannt, fernab von allen Gedanken. Sie suchen nach einem einfachen und neuen Weg in den Schlaf zu finden? Lassen Sie sich in dieser Einschlafhilfe mit dem einfach anzuwendenden Tiefenentspannungsverfahren der Progressiven...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/tiefenentspannt-einschlafen-progressive-muskelentspannung/>

Schlafhilfe (3)



Deep Sleep – Falling Asleep Easily

My Own Beautiful Place

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** Deutsch

Fall asleep easily at your own beautiful place in your imagination! With this method you fall asleep a different way. SyncSouls developed this sleeping aid on the basis of different, applied deep relaxation techniques, so that you can calm down, forget your worries and find your...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-deep-sleep-falling-asleep-easily/>



Easy Wake-Up

Starting Aids against Fatigue after Sleep and Morning Grouches

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 86 Min. · **Sprache:** Deutsch

Morning grouch watch out! Are you tired in the morning, get out of bed badly or are you often in a bad mood in the morning? With SyncSouls you get an „alarm clock“ that gently takes you from sleep to the here and now and lets you start the day more relaxed and fresh. Use these...

€ 8,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/audiobook-easy-wake-up-starting-aids-into-the-day/>



Leichter Aufwachen

Starthilfen gegen Müdigkeit nach dem Schlaf und den Morgenmuffel

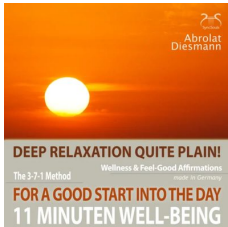
Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 86 Min. · **Sprache:** Deutsch

Morgenmuffel aufgepasst! Sind Sie am Morgen müde, kommen schlecht aus dem Bett oder Sie sind oft morgens schlecht gelaunt? Mit leichter Aufwachen von SyncSouls erhalten Sie einen „Wecker“, der Sie sanft aus dem Schlaf in das Hier und Jetzt bringt und Sie entspannter und frischer...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/leichter-aufwachen-gegen-muedigkeit-nach-dem-schlaf/>

English Titles

Affirmationen (1)



11 Minutes Well-Being & Feel-Good Affirmations

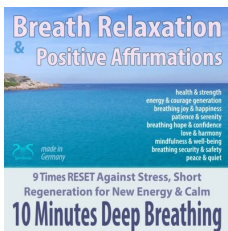
for a Good Start into the Day - deep relaxation quite plain!

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** English

Start your day in a positive way and full of confidence. Did you have a bad dream? Did you sleep badly last night? Or are you already stressed about what the day will bring? With these feel-good affirmations you can start your day with strength and confidence. Clear your mind in...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-11-minutes-feelgood-affirmation-start-the-day-positively/>

Atemübungen (2)



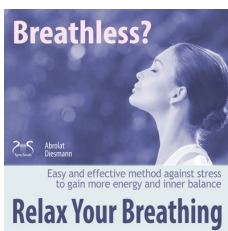
10 Minutes Deep Breathing

Breath Relaxation & Positive Affirmations - 9 Times RESET Against Stress, Short Regeneration for New Energy & Calm

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 97 Min. · **Sprache:** English

This audio book was written at the beginning of April 2020 in a situation in Germany that was unprecedented in the history of the Federal Republic: the pandemic under the Covid-19 virus dramatically changed the entire social situation for many people. New findings in stress...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-breath-relaxation-10-minutes-deep-breathing-help/>



Breathless? Relax your Breathing

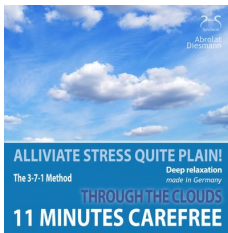
easy and effective method against stress & to gain more energy and inner balance

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 39 Min. · **Sprache:** English

„Breathing the right way“ is not that difficult. However, most of the time our breathing is too flat and too hectic. With this so-called „wrong“ way of breathing it is very hard to calm down, especially in situations you need it the most. Let your breathing guide you into a deep...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-relax-your-breathing-easy-relaxation-technique/>

Autogenes Training (8)



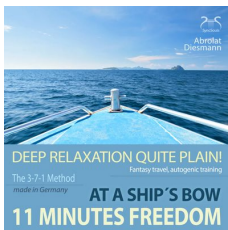
11 Minutes Carefree

Deep Relaxation Quite Plain! Weightlessly through the Clouds

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 23 Min. · **Sprache:** English

A Fantasytravel & Autogenic Training (made in Germany): Short energizing timeout for in-between. Take yourself with this audiobook for 11 minutes in your imagination on a flight through the clouds to a paradise beach. Let go of your worries, enjoy the ease and the beautiful...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-11-minutes-carefree/>



11 Minutes Freedom – Deep Relaxation quite plain!

At a Ship's Bow - Fantasy Travel, Autogenic Training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** English

In just 11 minutes this audiobook takes you away in your imagination to the bow of a big sailing boat. Inhale the fresh sea air, enjoy the vastness and freedom in nature. A short deep relaxation break in everyday life helps the body and mind to slow down, to resynchronize and to...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-11-minutes-freedom/>



11 Minutes Springtime

Deep Relaxation quite plain! Spring Awakening on a Spring Day

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 23 Min. · **Sprache:** English

A Fantasy Travel & Autogenic Training (made in Germany): Short energizing timeout for in-between. Spring is in the Air! Take Yourself with this audio book for 11 minutes in Your imagination on a stroll in springtime. Enjoy the first warm rays of the sun and the awakening of...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-11-minutes-springtime/>



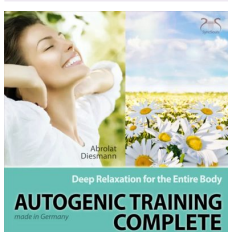
11 Minutes Stress-Free – Alliviate Stress quite plain!

A fantasy travel to the sea & autogenic training

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** English

Are you stressed out? In just 11 minutes this audiobook takes you away in your imagination to a beautiful sandy beach. Inhale the fresh sea air, breathe deeply and let go off any stress. Calm down your thoughts – wave by wave. SyncSouls specially developed the 3-7-1 method for...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-11-minutes-stress-free/>



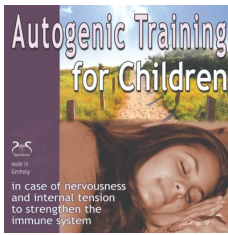
Autogenic Training Complete

deep relaxation for the entire body

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 48 Min. · **Sprache:** English

All current and efficient formulas of autogenic training (made in Germany) for a holistic relaxation in 30 minutes. This compact SyncSouls relaxation exercise is a great everyday companion for applying autogenic training on a regular basis. It provides a quick way of getting...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-autogenic-training-complete/>



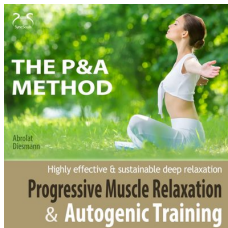
Autogenic Training for Children

In case of nervousness and internal tension, to strengthen the immune system across the sea with PMR

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 49 Min. · **Sprache:** English

This audio book contains three complete relaxation stories suitable for children according to the Autogenic Training method with the formulas for rest, heat exercise, breathing exercise, heart exercise and forehead cooling. Why autogenic training for children? As part of...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-autogenic-training-for-children/>



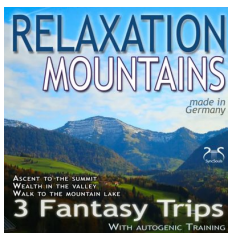
Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Training (P&A; Method)

highly effective & sustainable deep relaxation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 68 Min. · **Sprache:** English

With this unique combination of two useful relaxation techniques you can effectively reach a state of peace and balance in a wide range of life situations. Progressive muscle relaxation (PMR) and autogenic training can be applied in various areas, from stress-conditioned...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-p-and-a-method-autogenic-training-progressive-muscle-relaxation/>



Relaxation „Mountains“: Fantastic Fantasy Trips and Autogenic Training

Ascent to the Summit, Wealth in the Valley, Walk to the Mountain Lake

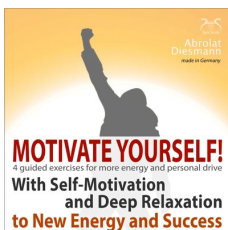
Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 143 Min. · **Sprache:** English

Relax and regenerate in the mountains. The mountains with their mountain ranges, peaks, valleys and alpine pastures trigger our thoughts and imagination – like silence, joy, freedom, far-sightedness as well as calm and security. This imagination promotes a healing power within...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/audiobook-relaxation-mountains-3-fantasy-travels/>

Burnout Hilfe (6)



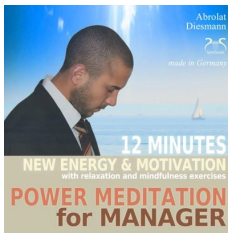
Motivate Yourself!

With Self-Motivating Exercises and Deep Relaxation to New Energy and Success

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 48 Min. · **Sprache:** English

Are you often lacking in drive (listless), do you have no energy to accomplish important tasks or everyday things? Or you put „unpleasant tasks“ off for as long as possible? Every day, we meet new challenges at work and in private life. Actuating yourself, to get things done,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-self-motivation-deep-relaxation-for-success/>



Power Meditation for Manager

12 minutes new energy and motivation with relaxation and mindfulness exercises

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 44 Min. · **Sprache:** English

Every day managers have to be highly concentrated and perform on top form. They have to think clearly and make important decisions. This can improve when body, mind and soul are able to handle stress. You can learn your own strategy of stress management. One method is to make...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-power-meditation-for-manager/>



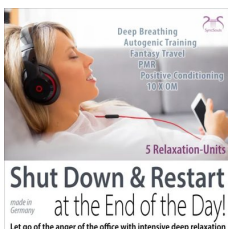
Power Meditation „The Big Day“

Relaxation, Promotion of Concentration and Reflection on a Great Task

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 39 Min. · **Sprache:** English

I'm facing it: The exam, the presentation, the important game, the decisive date. I did everything I could to prepare myself with all my strength. Now it's all about getting my performance and my strategy right. How do I focus and relax most effectively before? How can I gather...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-power-meditation-the-big-day/>



Shutdown & Restart at the End of the Day!

Let Go of the Anger of the Office with Intensive Deep Relaxation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 56 Min. · **Sprache:** English

This is the end of the day! SyncSouls has produced 5 soothing deep relaxation units especially for the start into the evening, e.g. on your way home. With these audio sequences you quickly switch off from daily events, relax briefly and deeply and get a fresh head for the...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-end-of-work-relaxation-shut-down-reboot-5-soothing-exercises/>



Stop Negative Thoughts!

With Deep Relaxation, Positive Conditioning and Affirmation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 30 Min. · **Sprache:** English

Do you as well know your own negative thought patterns and you finally want to break from them? Do you want to find to positive attitude and stop your negative thoughts – which take your joy of everyday life and your motivation to see things positively and to approach them? You...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-stop-negative-thoughts/>



6 Stress Relief in Everyday Life – Master stress, breathe deeply, gain strength with deep relaxation

5, 10, 20, 30 minutes (SyncSouls AudioPille)

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 76 Min. · **Sprache:** English

With which methods can I conjure up calm in my everyday life in short sequences? To make sure that you come „all the way down“ and relax and recharge your batteries for a few minutes? With this AudioPille you receive 4 relaxation units with beneficial exercises from autogenic...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-stress-relief-syncsouls-audiopille-self-calming-technique/>

Entspannung & Meditation (9)



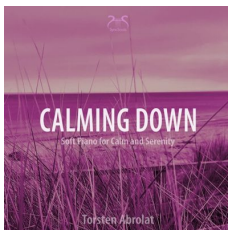
Bedürfnisse – 3 „Lift Your Spirit“ Meditationen

Ruhe, Nähe, Liebe

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 80 Min. · **Sprache:** English

Wir alle erleben ganz unterschiedlich starke Bedürfnisse in uns. Die Ausgewogenheit der eigenen Bedürfnisse nach Ruhe, Nähe und Liebe in unserem Alltagsleben sind für das menschliche Dasein immer wieder existenziell wichtige Quellen der Kraft und inneren Ausgeglichenheit. Diese...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/meditationen-beduerfnisse-ruhe-liebe-naehel/>

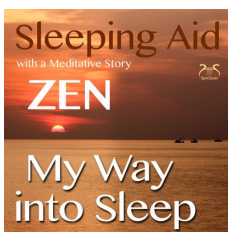


Calming Down – Soft Piano for Calm and Serenity

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 2 Min. · **Sprache:** English

Alle Titel in der Übersicht: 1. Calming Down – Soft Piano for Calm and Serenity (2:23)

https://syncsouls.de/produkt/calming_down_piano_man/



My Way into Sleep

Sleeping Aid after ZEN with a Meditative Story

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 28 Min. · **Sprache:** English

Freely translated Zen stands for „State of meditative contemplation“. With formulas of the autosuggestion (derived from the principle of the Autogenic Training) this new sleeping aid from SyncSouls brings about a state of calm, serenity and meditative contemplation which is...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-my-way-into-sleep/>



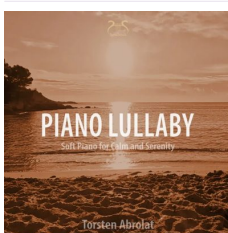
Ostsee Meditation: Phantasiereise von Timmendorfer Strand nach Sierksdorf

Autogenes Training für einen erholsamen Schlaf

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 92 Min. · **Sprache:** English

Wir spazieren an einem schönen Sommertag von Timmendorfer Strand, über Scharbeutz und Hafkrug nach Sierksdorf an die Steilküste. Kommen sie mit? In dieser Ostsee Meditation werden Sie mitgenommen auf einen Strandspaziergang entlang der Lübecker Bucht an der Ostsee, begleitet von...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/ostsee-meditation-strandspaziergang-luebecker-bucht/>

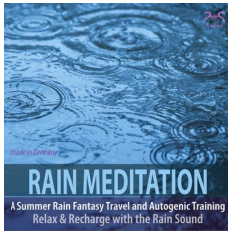


Piano Lullaby – Soft Piano for Calm and Serenity

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 2 Min. · **Sprache:** English

Alle Titel in der Übersicht: 1. Piano Lullaby – Soft Piano for Calm and Serenity (2:22)

https://syncsouls.de/produkt/piano_lullaby_soft_piano/



Rain Meditation – A Summer Rain Fantasy Travel and Autogenic Training

Relax & Recharge with the Rain Sound

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 29 Min. · **Sprache:** English

Relax and recharge with the soothing rain sound. The rain triggers thoughts – imagination – like freshness, peace, growth and purity in us. This imagination promotes a healing power in us. In this 20 minute rain meditation we take you into nature. Experience the natural...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-rain-meditation/>



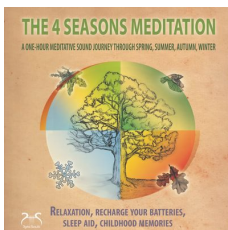
Single Point Meditations: Transform Negative Thoughts into Positive Thinking and Acting

To Be more Happy and Successful

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 242 Min. · **Sprache:** English

Thinking is changing the structure of our brain: Why do we find situations often as unpleasant? Neurologists say we get into a downwards spiral through repeat loops and train our brain to perceive situations from beginning on as negative. That can lead to the point to experience...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-singlpoint-meditations-for-more-happiness-and-success/>



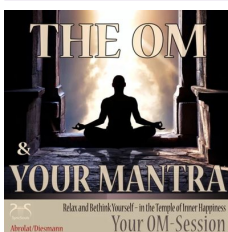
The 4 Seasons Meditation

A One-Hour Meditative Sound Journey through Spring, Summer, Autumn, Winter

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 110 Min. · **Sprache:** English

A one-hour sound journey through the local 4 seasons: Spring, summer, autumn, winter and a thunderstorm in late summer, relaxation, recharge your batteries, sleep aid, childhood memories. The four seasons spring, summer, autumn and winter are considered individually in this...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-the-four-seasons-meditation/>



The Om and Your Mantra

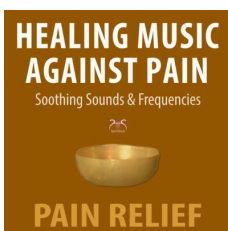
Relax and Bethink Yourself - in the Temple of Inner Happiness - in Your Om-Session

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 42 Min. · **Sprache:** English

Take part in an Om-Session: Step into the temple of inner happiness, oscillate in resonance, step out into the world calmly and relaxed. Reach a state of deep relaxation through the vibrations of your own voice and the opening of your resonance space in your chest. Actually it...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-the-om-and-your-mantra/>

Entspannungsmusik (8)



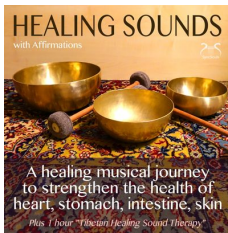
Healing Music Against Pain: Soothing Sounds and Frequencies, Pain Relief

Soothing Sounds and Frequencies, Pain Relief

Author: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** English

Music Album: 1. Healing music against pain, sound massage 2. Healing music against pain, sound massage 432Hz 3. Healing music against pain, sound massage relaxation 4. Healing music against pain, sound massage relieve pain 5. Healing music relieve pain, sound massage 6. Healing...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-healing-music-against-pain/>



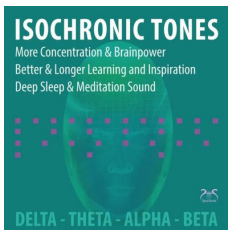
Healing Sounds

A healing musical journey to strengthen the health of heart, stomach, intestine, skin

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 99 Min. · **Sprache:** English

Healing Sounds – A healing musical journey to strengthen the health of heart, stomach, intestine, skin The right tones – frequencies – oscillate with the human body in resonance, put it back into a natural state and have a healing and stimulating effect on it. In this 20 minutes...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-healing-sounds-for-heart-stomach-intestine-skin/>



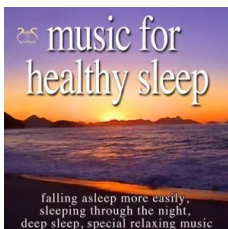
Isochronic Tones – More Concentration and Brainpower

Better Longer Learning and Inspiration, Deep Sleep & Meditation Sound

Author: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 89 Min. · **Sprache:** English

Music-Album: 1. Better Learning – Isochronic Tones Alpha & Beta pure – to Activate the brainpower and study more efficiently 2. Better Learning and More Brainpower on the Beach – Isochronic Tones Alpha & Beta – study more efficiently 3. Better Learning and More Brainpower –...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-better-learning-isochronic-tones/>



Music for healthy sleep

falling asleep more easily, sleeping through the night, deep sleep, special relaxing music

Author: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 132 Min. · **Sprache:** English

tracklist: wake phase – relax and calm down arrived at the seaside: let loose, snoozing, falling asleep falling asleep and sleep healthy – the 36 minutes phase deep sleep – 20 minutes crashing waves and soothing sounds far away: calm rhythms and sounds – at full moon on the...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-music-for-healthy-sleep/>



My Day by the Sea: 60 Minutes Crushing Waves

Relaxing and Letting the Soul Dangle with the Sound of the Sea (without Music)

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 61 Min. · **Sprache:** English

Enjoy the sound of the sea. Betake yourself in your fantasy onto a beautiful sandy beach and listen to the waves, the seagulls and relax. This audiobook lasts one hour and the focus is set on the steady sound of the sea. There is no music playing so let your fantasy loose. „My...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-my-day-by-the-sea/>



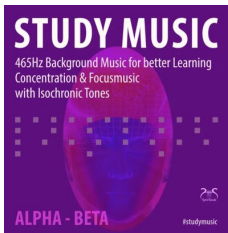
Relaxation music

Soothing sounds for relaxation, recreation, meditation, Autogenic Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga.

Author: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 255 Min. · **Sprache:** English

With this unique compilation SyncSouls offers a wide variety of sounds for your daily healing, relaxation moments and a calm end of your day. You will listen to relaxation music piano & ocean waves, music for concentration and recreation, deep relaxation with Om... We wish much...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-relaxation-music-download-mp3/>



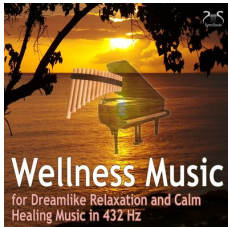
Study Music 465Hz: Background Music for Better Learning

Concentration & Focusmusic with Isochronic Tones Alpha-Beta

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 110 Min. · **Sprache:** English

...with Isochronic Tones alpha-beta This brain activating music (1 hour playing time) on the basic tuning 465Hz (root chakra), underlaid with stimulating isochronic tones alpha-beta, stimulates the body and mind and has an invigorating effect. Let this concentration music run in...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/album-study-music-465hz/>



Wellness Music for Dreamlike Relaxation and Calm

Piano & Flute - Healing Music in 432 Hz

Autor: Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 72 Min. · **Sprache:** English

Titel: 1. Morning Glow – Piano meets Flute at Sunrise 00:06:30 2. Call from the Mountains – High Spirit for the Expansion of Consciousness 00:09:58 3. One Love – Calm Piano Melodies for Wellness 00:03:43 4. Eternity – A Calm Piano, a Flute and Pads joining in the Sound of...

€ 8,99 · <https://syncsouls.de/produkt/wellness-music-piano-meets-flute/>

Für Kinder (1)



Progressive Muscle Relaxation (PMR) for Children

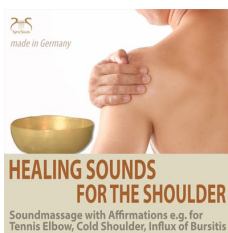
Child-friendly introduction & fantasy journey across the sea with PMR

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 27 Min. · **Sprache:** English

Is your child sometimes stressed from school, from learning, from quarreling with you as a parent, sibling or friend? Or maybe it is afraid of something and is totally tense and annoyed? What does your child do then? What to do with all the tension? This audio book brings your...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-progressive-musclerelaxation-for-children/>

Heilfrequenzen (1)



Healing Sounds for the Shoulder

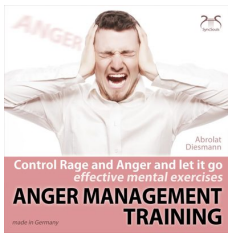
Soundmassage with Affirmations e.g. for Tennis Arm, Cold Shoulder, Influx of Bursitis

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 33 Min. · **Sprache:** English

Sounds that relax and heal the shoulder... Do you suffer from shoulder problems, e.g. due to overloading or lying sideways while sleeping? With this sound massage and the accompanying affirmations you can come into a deep relaxation and let your shoulder area regenerate. (duration...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-healing-sounds-for-the-shoulder/>

Lebenshilfe & Ratgeber (13)



Anger Management Training

Control Rage and Anger and let it go - effective mental exercises

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** English

„Strength lies in calmness“. Are You in situations now and then in which You can't control Your anger or temper? In which You get in a rage and far too loud and You cannot vent your anger appropriately? How can I personally revive – more relaxed – when I am trapped in my anger...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-anger-management-training-effective-mental-exercises/>



Anger Management Training

Wut und Ärger kontrollieren und loslassen lernen - effektive mentale Übungen

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Spielzeit:** 118 Min. · **Sprache:** English

Haben Sie auch hin und wieder Situationen, wo Sie ihren Ärger und ihre Wut nicht mehr steuern können? Sie bei heftigem Ärger im Ton viel zu laut werden und in ihrem Verhalten nicht mehr adäquat ihrem Ärger Luft machen? Wie kann ich persönlich entspannter wieder zu mir kommen,...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/anger-management-training-wut-loslassen-lernen/>



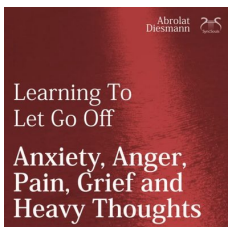
Anxiety Relief – SyncSouls AudioPille

Ingredients: Relaxation, Imagination, self calming & breathing technique, 432 Hz music

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 43 Min. · **Sprache:** English

Do you feel stressed inside? Do you often feel restless, anxious, or do you have a quick temper? In such moments you can return to calm and serenity with this SyncSouls AudioPill. A unique combination of ingredients (several relaxation techniques and sounds) is used to combat...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-anxiety-relief-syncsouls-audiopille-self-calming-technique/>



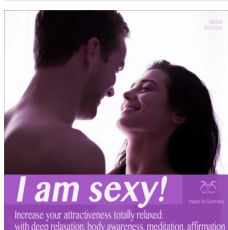
Anxiety, Anger, Pain, Grief and Heavy Thoughts

Learning To Let Go Off

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 41 Min. · **Sprache:** English

Learning to let go is a healing process in life. How often do we not want to let go and overcome wracking emotions? You can let go off emotions of anger, anxiety, pain, grief and heavy thoughts with these mindfulness exercises from SyncSouls. They contain suitable...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-anxiety-anger-grief-pain-learning-to-let-go-off/>



I am Sexy! Increase Your Attractiveness totally Relaxed

With Deep Relaxation, Body Awareness, Meditation, Affirmation

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 57 Min. · **Sprache:** English

What lets you feel sexy and attractive – regardless of social beliefs and their pressure? How can I feel good in my skin, develop an own healthy and pleasing body sensation which guides me to an own erotic aura? So I „feel sexy“ so to speak, according to my individual ideas?...

€ 9,99 ·

<https://syncsouls.de/produkt/audiobook-i-am-sexy-increase-your-attractiveness/>



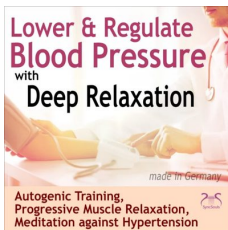
Lose Weight, Get and Stay Slim (SyncSouls AudioPille)

Facts on Overweight, Affirmations, Relaxation, Autosuggestion, Reflexion, 432 Hz Music

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 78 Min. · **Sprache:** English

Do you also often consider to lose weight and to stay slim? There is the high level of ambition – tomorrow I will begin... And after a couple of days everything is exactly like as before, many times due to stress or simply the everyday life. The good intentions are lost. How can I...

€ 12,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-syncsouls-audiopille-lose-weight-get-and-stay-slim/>



Lower & Regulate Blood Pressure with Deep Relaxation

Autogenic Training, Progressive Muscle Relaxation, Meditation against Hypertension

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 64 Min. · **Sprache:** English

Do you suffer from high blood pressure? This audio book can help you to lower and regulate your blood pressure. With 3 specific exercises from recognised deep relaxation techniques used in clinics (e.g. in rehabilitation after a heart attack) you will come to calmness and...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-lower-bloodpressure-with-deep-relaxation/>



Overcome Fear of Flying

stop aerophobia with 4 relaxation exercises before and during the flight

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 65 Min. · **Sprache:** English

This audiobook contains 4 different modules to overcome your fear of flying, to calm yourself down and to relax. First you practice a relaxation exercise before your flight: by focusing on your breathing and with helpful self-calming autogenic training formulas you will easily...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-overcome-fear-of-flying/>



Power Meditation GET SLIM

Lose weight and get slim with mental conditioning

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 78 Min. · **Sprache:** English

Power Meditation GET SLIM: Lose weight and get slim with mental conditioning Get slim! By Listening to this 25 minutes lasting power meditation repeatedly you can recondition your mind an easy way on „I will lose weight and will be slim!“ Let this meditation guide you into a...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-get-slim-power-meditation/>



Relaxation for the Eyes

Soothing Exercises for Easing and Strengthening the Eye Muscles Using Smartphones or Monitor Screens

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 22 Min. · **Sprache:** English

Prevent short-sightedness – stop getting more short-sighted! Simply „switch off“ and „readjust“ from time to time for a few minutes. Today using a smartphone or working on a monitor screen is a day to day process and strains our eyes much more than work processes back in times....

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-relaxation-for-the-eyes/>



Soothing exercises for elongation, loosening and strengthening the shoulder- and neck muscles working with monitor screens
Relaxation of the Cervical Spine

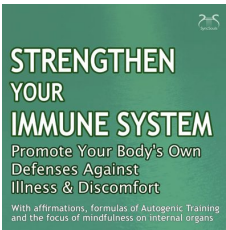
Relaxation of the Cervical Spine

Soothing Exercises for Elongation, Loosening and Strengthening the Shoulder- and Neck Muscles Working with Monitor Screens

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 78 Min. · **Sprache:** English

Preventing aches and pains caused by working with display screen equipment. The upper area of the shoulders and neck is mostly subjected to an unhealthy tensed posture. Thereby it is important to take small breaks in front of the screen more often and to do a couple of loosening...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-relaxation-of-the-cervical-spine/>



With affirmations, formulas of Autogenic Training and the focus of mindfulness on internal organs

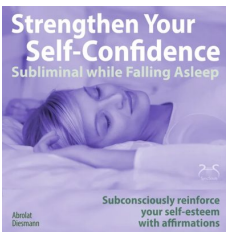
Strengthen Your Immune System

Promote Your Body's Own Defenses Against Illness & Discomfort across the sea with PMR

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Terri Bjerre · **Spielzeit:** 43 Min. · **Sprache:** English

Promote your health and activate your defenses with affirmations, formulas of autogenic training and the focus of mindfulness on internal organs! The immune system is your biological defence system, with which your body prevents damage from pathogens such as viruses, bacteria...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-strengthen-your-immune-system/>



Subconsciously reinforce your self-esteem with affirmations

Strengthen Your Self-Confidence while Falling Asleep

Subconsciously reinforce your self-esteem with affirmations

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 60 Min. · **Sprache:** English

Positive and assuring statements – called affirmations – create energy in our mind which woks against destructive thinking, generates more self-confidence and leads to happiness and success. What would make more sense than let yourself be conditioned positively while falling...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-strengthen-your-self-confidence-while-falling-asleep/>

Phantasiereisen (3)



5 Dreamlike Fantasy Trips with Nature Sounds & Soft Music

Places of Relaxation and Good Sleep

5 Dreamlike Fantasy Trips with Nature Sounds & Soft Music

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 166 Min. · **Sprache:** English

Simply get out of your everyday life for 20 minutes and gather new strength! Go into a healing state of deep relaxation and simply let yourself be carried away, perhaps for breakfast on a terrace with a view of the sea, on a beautiful island by moonlight or in the evening mood...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-places-of-relaxation-good-sleep-5-fantasy-trips/>



Fall asleep easily on Your Journey
Sleep on the Plane
Duration 2,5 Hours - optimized for Headphones

Sleep on the Plane and on Travels

With a Fantasy Travel, Autosuggestion, Sound of the Sea, Relaxation Music - Extra Long Playtime

Autor: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 149 Min. · **Sprache:** English

Do you want to fall asleep comfortably on a plane or on a longer journey? Do you want to glide into a pleasing slumber? Then put on your headphones and press play: „Sleep on the Plane and on Travels“. You will be taken away to a wonderful palm-lined beach. A soothing deep voice...

€ 7,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-sleep-on-the-plane-and-on-travels/>



Winter Time Relaxation – Dreamlike Winter Fantasy Trips with Deep Relaxation

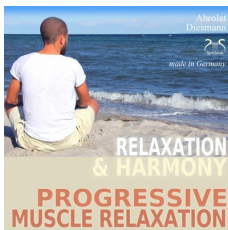
To the Christmas Market, Through the Winter Landscape, At the Sea

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 73 Min. · **Sprache:** English

Relax and regenerate during the Christmas season. Let your soul dangle and go on your own fantasy journey through the winter landscape, to the Christmas market, through the winter park or to the calm Sea. Christmas time triggers in us thoughts like joy, feelings of home,...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-winter-christmas-time-relaxation-dreamlike-fantasy-travels/>

Progressive Muskelentspannung (1)



Relaxation and Harmony

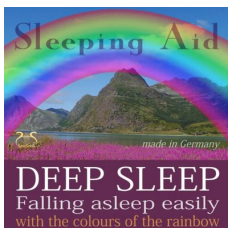
Progressive Muscle Relaxation - PMR

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 75 Min. · **Sprache:** English

The progressive muscle relaxation, also known as PMR, is a relaxation technique, developed by the US American physician Edmund Jacobson (1888-1983). He has discovered, as a result of his scientific studies, that this relaxation technique could be salutary for many psychomatic...

€ 9,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-relaxation-and-harmony-progressive-muscle-relaxation/>

Schlafhilfe (1)



Falling asleep easily & get deep sleep

with the colours of the rainbow

Author: Franziska Diesmann, Torsten Abrolat · **Sprecher:** Colin Griffiths-Brown · **Spielzeit:** 31 Min. · **Sprache:** English

SyncSouls developed the sleeping aid „falling asleep easily with the colours of the rainbow“ which calms down thoughts deliberately by using techniques from well-known deep relaxation methods so you can „fall asleep easily“. In your fantasy you will see a beautiful rainbow shine...

€ 6,99 · <https://syncsouls.de/produkt/audiobook-falling-asleep-easily-with-the-colours-of-the-rainbow/>