

Pressemitteilung

27 Minuten später

Gehetzt, genervt, unruhig, im Grübeln gefangen?

Wie auch immer...

In 27 Minuten bringt Sie diese meditative, musikbewegte Reise unweigerlich in tiefe Ruhe und Gelassenheit

Mannheim, 10. Dezember 2018 – Der Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Peter Bergholz lädt mit seiner aktuell neu aufgelegten CD alle Stressgeplagten zu einem musikbewegten Entspannungsprozess ein. Das Besondere dabei: in nur 27 Minuten führt die „Rossini-Reise“ mit einer Kombination aus klassischer Musik und Bewegungen aus der Körpertherapie zu mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag. Die Neuauflage der beliebten CD ist ab sofort erhältlich und damit ein wunderbares Weihnachtsgeschenk, oder auch ein Anlass, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Jeder Dritte leidet laut einer repräsentativen Studie der UNO hierzulande permanent an Stresssymptomen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten, Panikattacken oder hat mit chronischen Schmerzen infolge von anhaltendem Stress zu kämpfen. Wenn sich Anspannung und Druck so sehr festsetzen, dass sie sich nicht mehr von alleine auflösen, kann die „Rossini-Reise“ als Stresslöser zu neuer Energie verhelfen. Der Entspannungsprozess im Audioformat besteht aus drei tragenden Elementen:

1. Als wirksamer Stress-Gegenspieler verändert Bewegung das Körpergefühl und hebt die Stimmung.

Sogenannte „Winning Moves“ erreichen die Wurzeln der Stressspannungen, verankern sich im Körpergedächtnis und verändern die Gedanken.

2. Zusammen mit klassischer Musik werden die positiven Bewegungen zum Rhythmus vertieft und ihre Wirkung so intensiviert.



<TITEL>
10.12.2018
Seite 2/2

3. Mit den Musikbewegungen gelangen innere Bilder in das Bewusstsein und stellen als Erinnerung oder Zukunftsvision eine Verbindung zu konkreten Lebenssituationen her. Durch diese inneren Bilder werden die Bewegungen künftig auch in schwierigen Situationen abrufbar und verhindern somit Stress und Verkrampfung schon im Ansatz.

Gelassenheit in nur 27 Minuten

„Viele Menschen leiden unter Spannungsschmerzen und schaffen es nicht, abzuschalten, da das Gedankenkarussell ständig kreist. Daher fällt es ihnen schwer, zu glauben, dass sie nur mit Hilfe von Musik und Bewegung in 27 Minuten gelassener werden. Doch genau das wird ihnen gelingen“, kommentiert Peter Bergholz. Belegt wird diese Einschätzung durch zahlreiche Erfahrungen, die der Diplom-Psychologe und Psychotherapeut in seinen Seminaren sammeln konnte. Die 2006 erstmals aufgelegte CD wird seitdem deutschlandweit erfolgreich von Schmerzzentren und u.a. in der Körpertherapie und Lebensberatung eingesetzt. Die Neuauflage der CD „Rossini-Reise: Der Stresslöser“ und weitere Informationen sind ab sofort erhältlich unter:

<https://www.innere-schalter.de/rossini-reise/>

(2.672 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Pressekontakt:

Bettina Weber
Director
Spiegel Institut Communication GmbH & Co. KG
Eastsite VI
Hermsheimer Straße 5
D-68163 Mannheim
E-Mail: b.weber@spiegel-institut.de

