

Katalog für Brainwave-CDs, Meditations-CDs, Astrologie

Dezember 2016

Reinhold Pertler Diplom-Psychologe Heilpraktiker Amperstraße 9 80638 München
Fon (089)1595668, Fax (089)15981454, **Bestellung über gernmedia Cordula Pertler**
Internet www.spirituelle-reisen.de e-mail: pertler@spirituelle-reisen.de

Brainwave-CDs

Brainwave-CDs verändern auf kraftvolle Weise, deutlich spürbar und dauerhaft den Gehirnzustand und damit auch Körper und Psyche. Sie sind die ideale Ergänzung und Begleitung für Psychotherapie, Meditation und Selbstentfaltung. Die CDs sind auf jedem normalen CD-Spieler abspielbar! Das bloße Zuhören genügt.


Den eigenen Geist mit Brainwave-CDs optimieren heißt: Klarer, bewusster, gelassener, effektiver, meditativer und energischer leben, fühlen, denken, arbeiten. Die Wirkung ist durch viele klinische Studien (EEG und andere) unzweifelhaft belegt. Die **BRAINWAVE-CDs verwenden spezielle Ton-Pulsierungen**, um die Gehirnfunktionen durch ein komplexes Einwirken auf die Nerven in einer optimalen Weise zu verändern. Diesen Prozess nennt man **Brainwave Entrainment**. Es handelt sich also nicht um "Meditationsmusik" mit "musikalischer Wirkung", **die Wirkung kommt von Vibrationen**, die die Gehirnwellen intensiv verändern und für gewünschte Zustände und Befindlichkeiten optimieren. **Nach einigem Üben sind die Wirkungen deutlich wahrnehmbar und andauernd: Eine "Auffrischung" der Körperzellen, besonders der Gehirnzellen (Gehirndurchblutung wird gesteigert), ein wohltuendes Abgeschirmtsein gegenüber der Umwelt, gelassener Fremdbeurteilungen und Aktionen, aufgehellte Stimmung, positivere, klarere Gedanken, mehr Energie und Lust, etwas anzupacken, geistige Klarheit!**

Die CDs arbeiten auch mit **AudioStrobe** (gleichzeitige Stimulation durch Lichtblitze auf die geschlossenen Augen, falls man eine entsprechende **AudioStrobe-Brille**, etwa die **SIRIUS-Mindmaschine**, hat).

Allen CDs liegt eine **Anwendungs-Kurzanleitung** bei. – Preise: je 12 Euro (außer anders angegeben). **Paketpreise reine Brainwave-CDs: Ab 4 CDs je 10,00 Euro, ab 8 CDs je 9,00 Euro.**

Lieferung auf Vorkasse + 4,00 EURO Versandkosten pro Bestellung (europ. Ausland 6,00 €). Die „Ohne Kopfhörer“- Varianten kann man auch mit Kopfhörern benutzen – aber nicht umgekehrt! **Die CDs sind kein Ersatz für fachliche Diagnose und medizinische oder psychotherapeutische Behandlung!**

Kursteilnehmer-Preise während der Kurse: Brainwave-CDs 10 statt 12 €, ab 4 CDs 9 €, ab 8 CDs 8 €. Meditations-CDs: 15 statt 18 €, kein Nachlass bei Fremdverlag - Tigerbericht.
--




Anz	Cover	Beschreibung	EURO €
		EYE MOVEMENTS CD (bilaterale auditive Stimulation) für EMDR: Theta-Entspannung (15 Minuten), dann Eye Movements (EM): sehr schnell - schnell - langsam, je 22 Minuten. Mit synchronisierender Brainwave-Musik unterlegt! Zur Löschung von Stress- und Trauma-Erfahrungen. Nur geeignet für in EMDR angeleitete Personen! Falls unklar, bitte telefonische Rücksprache! EMDR ist eine höchst effektive Stress- und Trauma-Therapie-Technik, die wir auch in den Kursen einsetzen. <u>Mit ausführlichem Anleitungsheft zu EFT (Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig) und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).</u>	18,00

		<p>SIRIUS-Mindmaschine (neue Version mit 2 Brillen und Netzgerät) Der Sirius ist eine klassische Mindmaschine für die audiovisuelle Stimulation und hervorragend geeignet zum Abspielen meiner Brainwave-CDs (die alle auch Audiodrobe-kodiert sind). Die Wirkung der Tonimpulse auf die Gehirnwellen-Frequenzen wird durch die visuelle Stimulierung über die spezielle Audio-Strobe-Brille nochmal deutlich gesteigert, da die visuelle Stimulierung nach entsprechenden Untersuchungen grundsätzlich der akustischen noch überlegen ist. <u>Mit deutscher Anleitung. FÜNF Brainwave-CDs (Wert 50 Euro) gratis nach Wahl dazu!</u> Mehr zu SIRIUS siehe Sonderinfo oder auf telefonische Anfrage! Versandkosten Deutschland 6,00 €. <u>Kein SIRIUS-Versand ins Ausland</u></p>	149,00
		<p><u>Kundalini-Atmung:</u> Vier Tracks mit unterschiedlichen Brainwave-Frequenzen (je 19 Minuten) und Atemgeräuschen für die „Kehlkopf-Reibeatmung“ (Kundalini-Atmung), eine der stärksten Übungen zum Erleben und Erwecken der Chakras und der Kundalini. Die Kehlkopfenergie wird erweckt, die sofort in einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand versetzt und alles Erleben, besonders auch paranormale Wahrnehmungen, intensiviert. Mit Anleitungsheft, in dem die sieben Chakras und alle Übungsformen (Mantras für die einzelnen Chakren) beschrieben sind. Im Kombipack mit Chartres-Set (siehe unten) 28,00 €.</p>	18,00
		<p><u>angstfrei - stressfrei:</u> Die Alpha-Frequenz dieser CD ist sehr entspannend und hat sich als wirkungsvoll zur Reduzierung von Angst und Stress erwiesen. Ein Fehlen von Alpha- und/oder Thetawellen führt zur Übererregung, die charakteristisch ist für Angst und Stress. Personen mit Mangel an diesen Frequenzen greifen oft zu Alkohol oder Drogen, um diese Brainwave-Art zu produzieren, was aber nur einen vorübergehenden und auf die Dauer schädlichen Effekt hat. In einigen Fällen lassen sich Angstzustände aber auch durch Beta-Sessions (siehe Beta-CD) mildern oder auch mit SMR-Sessions (siehe sensomotorischer Rhythmus-SMR-CD). (Herz-Chakra-Schwingung)</p>	12,00
		<p><u>SMR-CD sensomotorischer Rhythmus (Herz-Chakra-Schwingung)</u> Der sensomotorische Rhythmus (13 – 15 Hz) tritt im EEG auf, wenn ein aufmerksamer Wachzustand bei gleichzeitiger Zurückhaltung der Bewegung auftritt. Man ist „wach auf dem Sprung“ wie die Katze vor dem Mausloch, hat gute Reaktionsfähigkeit. Menschen, denen geregelte Aktivität fehlt, tendieren zu einem chronischen Mangel von SMR, verbunden mit körperlicher Unruhe. Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen sowie Hyperaktivität können deshalb auf SMR-Training gut ansprechen. Allgemein kann SMR-Training die kognitiven Fähigkeiten und das Gedächtnis verbessern, Konzentration und mentale Verarbeitungsgeschwindigkeit steigern. In mehreren Versuchen konnte nachgewiesen werden, dass SMR-Training die Neigung zu epileptischen Anfällen schwächt!</p>	12,00

	<p><u>Pures Alpha</u>: Diese CD stimuliert mit 10 Hz ("gesundes Alpha"), pulsiert auf den Jupiter-Ton und mit Chakra-6 Schwingungs-Musik. Die Pulsierungen führen in einen entspannten Wachzustand, der Problemlösung, Lernen und mentale Umprogrammierung erleichtert. Es ist der bevorzugte Zustand für "Super-Learning", gekennzeichnet durch wohlige Entspannung, ruhiges, fließendes Denken und eine positive Grundstimmung. Diese CD stellt den natürlichen Alpha-Rhythmus wieder her, der bei vielen Störungen verlangsamt ist. Die Session ist gut für Einsteiger und man kann sie immer wieder einmal für eine "Entspannung zwischendurch" verwenden.</p>	<p>12,00</p>
	<p><u>optimistisch und klar (=antidepressiv)</u>: baut extreme Emotionen ab, stärkt die logisch-vernünftige Einordnung von Geschehenem. Es gibt eine Reihe von Studien, die die Wirksamkeit von Brainwave-Entrainment bei Depression belegen. Depression ist danach eine Störung in der Ausprägungsstärke der Gehirnwellen, d.h. Leute mit Depressionen haben einen geringeren Beta und SMR Level als normale Leute. Und Depression hat auch zu tun mit Gehirnhälften-Asymmetrie, bei der das rechte „Gefühls-Hirn“ aktiver ist als die linke „logische“ Hemisphäre. Die optimistisch-CD gleicht diese Asymmetrie aus! Depression kann aber auch andere Ursachen haben wie zum Beispiel: Hoher Cortisol-(Stress)-Level, Angstzustände oder Schlaflosigkeit. In diesen Fällen kann auch Alpha-Theta-Training sehr effektiv sein! Mit Herz-Chakra-Schwingung.</p>	<p>12,00</p>
	<p><u>Wachstum-Heilung-Antiaging (Chakra-6-Schwingung)</u> (Wachstumshormon-HGH-Stimulierung) <u>Zwei CDs: Variante a) mit Kopfhörer Variante b) ohne Kopfhörer</u> Diese CD bringt das Gehirn in einen Brainwave-Zustand, in dem gewöhnlich von Erwachsenen das Wachstumshormon produziert wird. Das HGH (Somatotropin) wird in den Alphazellen des Hypophysenvorderlappens gebildet. Während des Schlafes wird am meisten HGH produziert. Die Pubertät ist das Lebensalter mit einer ausgeprägten HGH Produktion. Jeder andere energieverbrauchende Prozess (körperliche Aktivität, psychischer Stress, Hungern) regt die Ausschüttung von HGH an. Das Wachstumshormon ist das quantitativ bedeutsamste Hormon der Hypophyse und verantwortlich für Heilung und den gesunden Aufbau des Körpers.</p>	<p>je 12,00</p>
	<p><u>creative brainstorming</u>: Die Session stimuliert hauptsächlich Alpha- und Thetawellen, geht nach Zufallsmuster in höhere Frequenzen, um danach wieder zurückzufallen, stimuliert also in Zufallsfolge immer wieder andere Frequenzen. Produziert auf diese Weise neue neuronale Verbindungen und stimuliert die Konzeption neuer Ideen. Alpha-Theta steigert Serotonin und Betaendorphine (Schmerzstillter) und auch allgemein die Ausschüttung von Neurotransmitter-Substanzen. Konzept dahinter: Kreativität hängt ab von der Fähigkeit, zufällige neue neuronale Verbindungen aufzubauen (Formung ganz neuer Ideen) – Offenheit und Rezeptivität für neue Ideen. Chakra-6-Schwingungsmusik</p>	<p>12,00</p>
	<p><u>entspanntes schlafen (Schlaftraining)</u>: Schlaflosigkeit ist oft die Folge des Fehlens einer bestimmten Brainwave-Frequenz, nämlich SMR (sensomotorischer Rhythmus). SMR vermindert unter anderem die</p>	<p>12,00</p>

		<p>körperliche Bewegung während des Schlafens. Erhöht man die Verfügbarkeit von SMR durch Brainwave-Entrainment ergibt sich deshalb oft tieferer Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit während des Tages. Diese Session kann man benutzen VOR dem Schlafen, sie steigert die Schlaffähigkeit generell, führt aber nicht unbedingt das Einschlafen direkt herbei (besser durch Theta- oder Deltawellen). Bei chronischer, lange andauernder Schlaflosigkeit sollte man diese CD probieren.</p>	
		<p><u>entspanntes Einschlafen:</u> Diese CD stimuliert Theta-Wellen und ist besonders für diejenigen geeignet, die ihre Denktätigkeit schlecht abstellen können um einzuschlafen. Mit dieser CD kann und sollte man also einschlafen. Alternativ kann man auch die CD „Tiefe Meditation – Variante Theta-Wellen“ einsetzen. Theta-Frequenz-Schlaf-Sessions wirken besonders gut bei seelisch unruhigen, angespannten Zuständen, während die Schlaf-Trainings-CD „entspanntes Schlafen“ für körperlich entspannte Personen, die trotzdem nicht schlafen können, geeignet ist.</p>	12,00
		<p><u>Schumannresonanz (Erdschwingung)</u> Die Schumann-Resonanz-Frequenzen (Grundschwingung 7,83 Hertz) wurden von Prof. O.W. Schumann an der Universität München in den 50er Jahren entdeckt. Die Schumann Frequenzen gelten "Schönwetter-Frequenzen", die zu unserem Wohlbefinden beitragen. Der Vater der magnetischen Therapie, Dr. Ludwig, verwendete die Schumannfrequenzen in Deutschland als erster zu Heilungszwecken und überzeugte auch die NASA, Schumann-Resonanzgeräte in Raumschiffen anzubringen, um einen stabilisierenden Effekt auf die Gesundheit der Astronauten im Weltraum zu erreichen. Die Brainwave-Schumann CD enthält zwei Tracks mit/ohne Kopfhörer und ist mit Musik gemischt, die auf den Erdton schwingt. Sie schafft Kontakt zur "Mutter Erde" und hat einen tiefgreifenden "heilenden" Effekt. Regelmäßige Anwendung der CD lässt den Körper von diesen heilenden Frequenzen profitieren.</p>	12,00
		<p><u>Immunsystem-Stimulierung (Chakra-2-Schwingungsmusik - Sexual-Chakra)</u> Das ist eine entspannende Alpha-Theta Session. Alpha-Theta Sessions sind nachgewiesenermaßen sehr effektiv in der Beschleunigung von Heilungsprozessen und vermehren die T-Zellen, die sehr wichtig für das Funktionieren des Immunsystems sind. So konnte in einer Untersuchung an HIV-Infizierten ein 34%iger Anstieg von T-4 Helferzellen durch Brainwave-Training nachgewiesen werden. Da Stress das Immunsystem schwächt, ist generell eine Stressreduktion durch Brainwave-Entrainment ein natürlicher Weg, das Immunsystem zu kräftigen.</p>	12,00
		<p><u>geistig arbeiten – stressfrei:</u> Wachheit und Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung! Chakra-6-Schwingungsmusik <u>Mit Kopfhörern:</u> Diese Session stimuliert entspannend die rechte Gehirnhälfte während sie gleichzeitig die linke Hälfte positiv anregt, die logischen Funktionen beschleunigt. So wird gleichzeitig Leistungsangst reduziert und der Geist geschärft, die ideale Kombination für die Bewältigung komplexer geistiger Aufgaben. Jede Gehirnhälfte wird verschieden stimuliert, <u>deshalb sind Kopfhörer erforderlich</u>. Diese CD kann und sollte man hören, während man geistige Aufgaben erledigt.</p>	12,00

		<p><u>schmerzfrei (chronischer schmerz - fibromyalgie)</u> Diese Session induziert Sub-Delta (0 - 1 Hz) - Frequenzen, die einen beruhigenden Effekt auf das limbische System haben, besonders auf die Strukturen von Amygdala und Hypothalamus. Die Amygdala ist an der Entstehung der Angst und von anderen wichtigen Emotionen, auch der Sexualität, wesentlich beteiligt. Der Hypothalamus ist das wichtigste Steuerzentrum des Vegetativen Systems. Die Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die durch chronische Schmerzen im Bereich Muskeln, Bänder und Knochen gekennzeichnet ist, Chakra-1-Schwingungsmusik (Erd-Chakra)</p>	12,00
		<p><u>unabhängig-suchtfrei</u> Diese Session vermindert den Drang zur "Selbst-Medikamentierung" durch Steigerung der Alpha- und Thetawellen (eine bekannte Komponente beim Konsum von Alkohol und Drogen). Die CD korrigiert auch einen bestimmten Brainwave-Defekt wie er bei abhängigen Personen auftritt. Man muß aber nicht im strengen Sinne suchtgefährdet sein, um diese CD zu nutzen, denn irgendwie nach irgendwas süchtig sind wir ja alle. Die CD hilft in diesem Sinne, sich auf einer körperlichen Basis unabhängiger zu fühlen.</p>	12,00
		<p><u>Anti-Kopfschmerz</u> Chakra-7 -Schwingungsmusik Diese Session reduziert die Gehirnaktivität und entspannt den Zuhörer. Delta-Stimulation der visuellen Gehirnbereiche können Kopfschmerzen reduzieren, einen ähnlichen Effekt haben im Audio-Bereich die Alpha-Wellen. Für bestimmte Arten von Kopfschmerzen wie Nebenhöhlen-Kopfschmerz oder Kopfschmerzen als Folge von Schädeltrauma gibt es keine Brainwave-Entrainment-Hilfe. (Berichte nur über schwache Effekte)</p>	12,00
		<p><u>Blutdruck-Reduktion</u> mit Chakra-1-Schwingungsmusik Diese Session beruhigt die Zonen Amygdala und Hypothalamus, die beteiligt sind bei Gefäßverengung und Furcht sowie "Flüchten-oder-Standhalten-Reaktionen". Durch Beruhigung dieser Gehirnareale sollte der Blutdruck sinken, die Muskeln sich entspannen, die Schweißneigung abnehmen und mehr Körperwärme in Händen und Beinen entstehen.</p>	12,00
	 	<p><u>Tiefe Meditation</u> a) <u>Variante Theta-Wellen</u> mit Chakra-7-Schwingungsmusik Die Theta-Version benutzt eine hypnotische Induktions-Technik die den "Ebbe-und-Flutcharakter" der Gehirnfunktionen ausnützt. Die CD führt zunächst in eine geringere Brainwave-Frequenz, steigert dann diese wieder, um erneut in einen Zustand tieferer Entspannung zu führen. Dieser Prozess wird fortgesetzt, bis der angestrebte Theta-Brainwave-Zustand erreicht wird. Theta Wellen (4 - 8 Hz) stehen für einen Zustand tiefer Relaxation und Meditation, gesteigerte Kreativität, Stressreduzierung, „Gehirn-Auffrischung“ durch Regulierung des Natrium-Kalium-Verhältnisses in den Gehirnzellen, leichten Schlaf- und Traumzustand. Kann den Schlafbedarf reduzieren! b) <u>Variante: Sub-Delta-Wellen</u> mit Chakra-7-Schwingungsmusik Delta-Stimulierung ist generell sehr hypnotisierend und Sub-Delta (0 - 1 Hz) im Besonderen hat einen ausgeprägt beruhigenden Effekt auf Amygdala und Hypothalamus, die selbst auf Delta-Frequenz</p>	je 12,00

		operieren. Diese Gehirnareale sind verknüpft mit Emotionen, Furcht, dem Fluchtreflex, Blutdruck, allgemeiner Anspannung. Durch Eintrainieren der Deltafrequenzen kann man sich für tiefe Meditationszustände vorbereiten.	
		<u>Gamma-Session</u> auf Uranus-Ton und mit Chakra-6-Schwingung Gamma-Frequenzen (40 Hz und mehr) sind u.a. bei höheren Bewusstseinszuständen, „spiritueller Wachheit“, anspruchsvoller Tätigkeit mit hohem Informationsfluss, bei dem ein besonders großer Integrationsbedarf aus „höherer Perspektive“ besteht. Gamma-Frequenzen sind bei außerkörperlichen Erfahrungen im Spiel, man kann sie auch zur Schmerzreduzierung probieren und in allen Fällen, in denen auf andere Frequenzen keine Reaktion eintritt. In Forschungen wurde gezeigt, dass in den Augenblicken, in denen Vorauswissen oder außersinnliche Wahrnehmung auftrat, die Gehirnwellen kurzzeitig im Gammazustand waren.	12,00
		<u>Sport: Leistungssteigerung – Performance 3.</u> Chakra-Schwingung Geht erst in Alpha-Zustand, dann in die Beta-Phase, entwickelt das Gefühl für den „richtigen Moment“ der Leistung. Diese CD sollte man benutzen vor einem körperlichen „workout“ oder einem Wettkampf, am besten auch in Verbindung mit Visualisierungen. Während der ersten 15 Minuten der CD visualisiert man sich selbst, wie man sich für eine sportliche Leistung vorbereitet, eher entspannt und vertrauensvoll. Danach visualisiert man sich im sportlichen Wettkampf befindlich während man gleichzeitig die Entspannung des ersten Teils beizubehalten versucht.	12,00
		<u>Beta-Performance</u> (70 Minuten – ohne Kopfhörer, kann auch mit Kopfhörern angewandt werden). Beta-Sessions eignen sich hervorragend zur Steigerung der geistigen Leistung, der Wachheit und Aufmerksamkeit, der Erhöhung des Energie-Levels. Beta ist auch gut geeignet zur Therapie von chronischer Müdigkeit, chronischen Schmerzzuständen (Fibromyalgie), saisonal bedingter Depression und von Angstzuständen sowie von Hyperaktivität. Kernsymptome sind dabei Aufmerksamkeitsstörungen und Impulsivität. - Beta-Training kann auch die Gewichtsreduktion unterstützen, weil es die Stoffwechselrate erhöhen und das Verlangen nach Kohlehydraten vermindern kann.	12,00

Falls SIRIUS bestellt hier meine Wahl für FÜNF GRATIS-BRAINWAVE-CDs zu SIRIUS (nur reine Brainwave-CDs zu 12 €, keine anderen Meditations-CDs!):

CDs für Meditation und Selbsterfahrung

Anz	Cover	Beschreibung - mehr Infos und Musik-Demos auf der Website Alle CDs mit ausführlichem Anleitungsheft	EURO €
		Rebirthing-Poweratem-Doppel-CD 1: Mit BRAINWAVE Musik und Anleitungsheft. Brainwave Musik ist pulsierend, vibrierend, harmonisierend, Bewusstsein erweiternd... So wird das Atmen noch viel mehr zu einer inspirierenden, transformierenden Erfahrung. - Mit zwei verschiedenen Atem-Rhythmen: Rebirthing-Tempo + Trance-Tempo (langsamer). Spieldauer 79 Minuten, die Atemsession selbst dauert etwa eine Stunde. Die idealen CDs für Ihr Selbst-Rebirthing (holotropes Atmen, intuitives Atmen)	25,00
		Rebirthing- Poweratem-Doppel-CD 2: Mit CHAKRA-Ambient Musik und Anleitungsheft. Atem-Musik: Chakra 6 Chakra 5 Chakra 4 + Es Vedrá (Ibiza) Pyramidenenergie Mit zwei verschiedenen Atem-Rhythmen: Rebirthing-Tempo + Trance-Tempo (langsamer). Im Ablauf sind die beiden CDs völlig identisch, nur die Musikbegleitung ist verschieden!	25,00
	Rebirthing-CDs Kombipack	Alle 4 CDs zum Rebirthing Poweratmen zum Sonderpreis inklusive Anleitungsheft „Rebirthing Handbuch“.	38,00
		Das Mantra OM NAMA SHIVA, neu eingespielt und gesungen (traditionelle Melodie) mit einer dynamischen und zwei meditativen Fassungen (59 Minuten - 3 Tracks). Das "Lied der Seele" versetzt den Körper in heilsame, harmonisierende und kraftpendende Vibrationen , führt zum inneren Frieden und bereitet den Weg zur Selbstverwirklichung. OM NAMA SHIVA ist die Anrufung Gottes als Zerstörer aller Hindernisse auf dem Weg zum Wahren Selbst!	18,00
	CHARTRES-SET 	Zur Chartres-Meditation: Eine CD mit allen pdfs (Chartres-Tafeln in verschiedenen Größen) und dem Chartres-Skriptum (Anleitung) als pdf und dem Heft "Chakras und Kundalini-Atmung" als pdf. Dazu die passenden Ausdrücke auf Karton (250 g Karton): 3-mal Set auf Kartons je DIN A4 zum Zusammenkleben (das ist die normale Tafelgröße zur Meditation) 4-mal die Tafeln als DIN A4 Blatt auf Karton 1-mal das Anleitungsheft in DIN A5 ausgedruckt. 1-mal das Heft "Chakras & Kundalini-Atmung" in DIN A5 ausgedruckt.	18,00
		Kombi-Angebot: Chartres-Set plus Kundalini-Atmung 28,00 €	28,00
		KUNDALINI-ATMUNG: 4 Tracks mit unterschiedlichen Brainwave-Frequenzen (je 19 Minuten) und Atemgeräuschen für die " Kehlkopf-Reibeatmung " (Kundalini-Atmung), eine der stärksten Übungen zum Erleben und Erwecken der Chakras und der Kundalini. Die Kehlkopfenergie (5. Chakra) wird erweckt, die sofort in einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand versetzt und alles Erleben, besonders auch paranormale Wahrnehmungen, intensiviert. Beruhigt das Denken, versetzt in Trance, kann Ausdrucksblockaden lösen!	18,00

		<p>HEILATMUNG: Übungs-CD mit hervorragender Wirkung auf Gesundheit (besonders Blutdruck und Herz-Kreislauf-System) und Energie-System. Hauptziel ist die Umstellung von der Brustatmung auf die einzig gesunde Bauchatmung und Zwerchfellatmung. Diese Bauchatmung ist SEINS-Atmung, die Atmung des Selbstvertrauens und Lebensvertrauens, die Atmung der Gelassenheit, des Einklangs mit sich selbst und dem ganzen Kosmos. Durch die Atemrhythmus- und Zeitvorgaben erlebt man ein Üben fast wie von selbst. 4 Tracks auf der CD - das Atmen wird sukzessive reduziert von 6-mal pro Minute bis auf 3-mal pro Minute. Mit tief entspannender Ruhe-Musik.</p>	<p>18,00</p>
		<p>Dharma-Lokah hochwirksame Variante zum Lebenslauf: Selbsterfahrung an meinen "Lebensschauplätzen" mit "Schüttel-Meditation" und Kundalini-Atmung. Verborgene Erinnerungen, die in den Lebensschauplätzen gespeichert sind, werden bewusst gemacht und aufgelöst. 10,00 in Kombi mit dem Lebenslauf. <u>Dharma-Lokah Powerversion</u> zur Behandlung eines besonderen Lebensthemas, ohne die biographische Einteilung, 15,00, in Kombi mit Dharma-Lokah (mehr Infos gerne auf Anfrage)</p>	<p>18,00 28,00</p>
		<p>Amma-Lokah biographische Bewegungs-Meditation "Die Lösung vom Mutteratem" - Klärung von Beziehungen Selbsterfahrung durch Klärung wichtiger Beziehungen über das Atem-Muster mit "Schüttel-Meditation" (Kundalini-soft) und Heil-Atmung. Verborgene Muster in unserer Mutterbeziehung und in schicksalswichtigen Lebensbeziehungen werden bewusst gemacht und aufgelöst. Wir finden zum schöpferischen Eigenatem. <u>Amma-Lokah Powerversion</u> zur Behandlung eines besonderen Lebensthemas in Beziehungen, ohne die biographische Einteilung 15,00, in Kombi 28,00 (mehr Infos gerne auf Anfrage)</p>	<p>18,00 28,00</p>
		<p>DER LEBENS-LAUF: Wir durchlaufen zur Musik - auf der Stelle bleibend - unsere Lebensphasen von der Geburt bis zur Zukunft in einem bestimmten Rhythmus, um störende Erinnerungen aufzulösen, uns körperlich leicht und frei zu fühlen, neue Lebensklarheit zu finden. In den meditativen Laufpausen werden die aufgestiegenen Erinnerungen im Chanten des SHIVA-MANTRA geklärt und verwandelt. Doppel-CD CD 1: Vorwärts - CD 2: Rückwärts</p>	<p>25,00</p>
		<p>KARMA-LAUF - die Ergänzung zum Lebenslauf! Hier durchlaufen wir, von einem Thema im jetzigen Leben ausgehend, durch ein Tor in die Phasen eines früheren Lebens - Reinkarnation. Über weitere Lauf- und Mantra-Phasen (Mantra OM NAMA SHIVA) kommen wir wieder mit neuen Einsichten zurück ins jetzige Leben. Eine Rückführung "in Bewegung", die störende Gedanken ausschaltet. <u>Mehr Infos auf Website.</u> (bitte anklicken!).10,00 in Kombi mit Lebenslauf, Lebenslauf & Karmalauf-Kombi zusammen 35,00 Euro</p>	<p>18,00 35,00</p>

	<p>CHAKRA-ATMEN (Chakra-Breathing) Eine wunderbare und wirklich stimmige Chakra-Musik, aufbereitet für ein sanftes Chakra-Atmen mit Vorübungen (sanfte Kundalini-Meditation und Raja-Yoga-Wechselatmung mit indischer Flöte). Wir erleben energetisch die sieben Kernkräfte unserer Persönlichkeit! Mit dieser Atemmeditation die Chakras harmonisieren, intuitiver und kreativer werden! Sich öffnen für die Urkraft des Lebens! Mit zusätzlichen Kurzformen (8 Min. und 15 Min.) für die Alltags-Übung!</p>	<p>18,00</p>
	<p>TIEFENENTSPANNUNG - CHAKRAMEDITATION (Zwei Phantasiereisen mit Musik von Christian Huber) - TIEFENENTSPANNUNG führt in die spirituelle Entspannung, bei der das Loslassen wie von selbst geschieht durch Hingabe an das Wahre Selbst. In der CHAKRA-MEDITATION (Textmeditation - Phantasiereise) erleben wir alle Ebenen des menschlichen Entwicklungsweges, vom ersten bis zum siebenten Chakra, vom Körperbewusstsein bis hin zum Bewusstsein der alldurchdringenden Wirklichkeit Gottes.</p>	<p>18,00</p>
	<p>CHAKRA-MUSIK CHAKRAWELTEN (nur die Chakra-Musik ohne Texte, Glockensignale usw. zur Entspannung, für Massage und eigene Übungen, auch für Gruppenleiter gut geeignet) Track Nr. 8 enthält die Musik zu den sieben Chakras in verkürzter Form zu je 2 Minuten), für eine kurze Chakra-Meditation oder für ein kurzes Chakra-Atmen im Alltag optimal!</p>	<p>18,00</p>
<p>CHAKRA-SET</p>	<p>Tiefenentspannung & Chakrameditation Chakra-Atmen Chakra-Welten-Musik, 3 CDs zum SONDERPREIS</p>	<p>45,00</p>
	<p>RAJA-YOGA. Atem-Meditation nach Swami Vivekananda, Musik: Indische Flöte (Neu-Ausgabe 2013) Diese Meditation reinigt den Energie-Körper, harmonisiert die Chakras, weckt Intuition und verborgene Fähigkeiten in uns (Kundalini), verwandelt das Schicksal! "Bei denen, die dann weiterüben, wird die Kundalini erweckt werden, die ganze Schöpfung wird sich ihnen verwandeln und das Buch der Erkenntnis sich öffnen." Doppel-CD - mit Powerversion und 4 weiteren Tracks für die Alltags- und Intensivübung!</p>	<p>Beide CDs zus. 20,00</p>
	<p>SAMSARA Geben & Nehmen Sanfte Bewegungs-Meditation zur Musik: Kontakt mit dem Höheren Selbst, mit der Wahrheit von Geben und Nehmen, mit dem kosmischen Kreislauf, in den wir selbst tagtäglich eingebunden sind. Geben und Nehmen in Einklang mit der Einheit allen Lebens! Den kosmischen Ausgleich und das Karmagesetz erleben! Mitschwingen mit dem Kreislauf der Natur. Probleme mit "Geben und Nehmen" erkennen und lösen!</p>	<p>18,00</p>
	<p>NAMASKAR (ZEN-Version): Tibetisch-buddhistische Übung der "tiefen Verneigungen": Hingabe an das Wahre Selbst, an die Wahre Wirklichkeit allen Lebens und nicht an eine äußere Autorität! Der Tropfen wird eins mit dem Ocean. Langform: 70 Tiefe Verneigungen plus Kurzform: 20 tiefe Verneigungen (für den Alltag). Zur Vertiefung jeder Meditationspraxis. "Gott vergisst keinen, der sich ganz ausgeliefert hat" (Ramana Maharshi) Auch zum "Eltern-Nehmen" (Hellinger) hervorragend geeignet, in unseren Kursen gut bewährt! Hinweise dazu im Anleitungsheft!</p>	<p>18,00</p>

	<p>MANTRA-NAMASKAR: Die tiefen Verneigungen der Namaskar-Meditation werden hier ergänzt durch das Singen (Chanten) von Mantren im Wechsel: OM SHANTI und SRI RAM JAY RAM. Die Übung hat eine tiefgreifende harmonisierende Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Zum "Eltern-Nehmen" (Hellinger) hervorragend geeignet!</p> <p>SHIVA-Version Dieselbe Übung und CD, nur ausschließlich mit dem SHIVA-MANTRA (18,00) OM NAMA SHIVA ist die Anrufung Gottes als Zerstörer aller Hindernisse auf dem Weg zum Wahren Selbst!</p> <p>Beide zusammen 25,00 Euro</p>	<p>18,00</p> <p>zus. mit Shiva-Version 25,00</p>
	<p>SURRENDER biographische Bewegungs-Meditation "Die Heilung meiner Lebenswiderstände" (Advaita-Movements)</p> <p>Hochwirksame Variante und die Krönung der bisherigen biographischen Meditationen: Heilung von Lebenswiderständen (in denen wertvolle Lebensenergie gebunden ist) mit Kundalini-Soft (indischer Stil) und einer speziellen Mantra-Atemmeditation in den meditativen Ruhephasen. Die spirituellste aller biographischen Meditationen, mit der die Lebensenergien wieder ins Fließen kommen</p> <p>2. CD: SURRENDER-Powerversion besonders geeignet zur Bearbeitung eines schwierigen Widerstands-Themas in einer aktuellen oder vergangenen Lebenssituation ohne die biographische Einteilung. Nur als Doppel-CD erhältlich!</p>	<p>Beide CDs 25,00</p>
	<p>Autogenes Training & spirituelle TIEFENENTSPANNUNG,</p> <p>3 Meditationen mit den Formeln des Autogenen Trainings in Kurzform (je 15 Minuten) für den Alltag - mit Musik.</p> <p>Track 1: Autogenes Training mit Rücknahmeformel (13 Minuten)</p> <p>Track 2: Autogenes Training mit Entspannungsmusik (18 Minuten)</p> <p>Track 3: Spirituelle Tiefenentspannung mit Text & Musik (19 Minuten)</p> <p>Tiefe Entspannung, Loslassen und Wohlbefinden ohne langatmige Erklärungen.</p>	<p>12,00</p>

Bestellung Meditations-CDs | Lieferung nur auf VORKASSE

Ich bestelle unter Anerkennung der AGB-Widerrufsbelehrung auf der Website die oben angekreuzten CDs. Plus 4 € Versand (europ. Ausland 6). Bei SIRIUS-Bestellung Versandkosten in Deutschland 6,00 Euro, kein SIRIUS-Versand ins Ausland! Konto Cordula Pertler (gernmedia), ING-DIBA-Bank IBAN DE36500105170817453855, BIC INGDEFFXXX.

SUMME EURO: _____ + Versand = _____ € = _____ € insgesamt

Name _____

Adresse: _____

(_____) _____

Telefon: _____

Email: _____

Datum - Unterschrift _____

Psychologische Astrologie Berechnung - Deutung - Beratung - Hotline

Sich selbst und das eigene Schicksal besser verstehen mit den besonderen Angeboten zur Astrologie. Auch per Email (winword.doc zum Bearbeiten und für Ergänzungen und acrobat.pdf) Schriftliche Deutungen - vom Fachmann, über 25 Jahre Erfahrung mit Astrologie und Psychotherapie - mit Hotline-Service: Im Preis jeder Deutung ist eine zusätzliche (einmalige) kostenlose Telefonberatung (Hotline, etwa 15 Minuten) zu allen Fragen enthalten, die sich aus der Deutung ergeben.

Bei Zustellung über Email (bitte bei Bestellung angeben) entfallen Porto und Versand. - Die Textdeutungen sind sehr differenziert gestaltet, tiefenpsychologisch fundiert, auch das Geschlecht wird in den Beschreibungen berücksichtigt (auch bei Kinderanalyse).

⇨ Horoskop-Geburtsbild: Nur Berechnung und (2x) Zeichnung DIN A4: € 10,00 je Geburtsdatum.

⇨ Persönlichkeits- und Schicksalsanalyse: Der persönliche Leitfaden zur **Selbsterkenntnis** und **Selbsterfahrung**. € 40,00, (etwa 50 Seiten). Mit **ZEICHNUNG** des Geburtsbildes € 45,00 (Sonderpreis).

⇨ Berufs-Analyse: Beruf und Berufung erspüren über die Deutung der beruflichen Schicksalsfaktoren. € 15,00 (etwa 15 Seiten). Mit **ZEICHNUNG** € 20,00. **KOMBI-ANGEBOT: Persönlichkeitsdeutung plus Berufs-Analyse: € 50,00 (inkl. Zeichnung)**

⇨ Zukunftsentwicklung-Jahresanalyse: Hervorragend **tiefenpsychologisch** gestaltet mit **Besinnungsfragen** zu den einzelnen **Entwicklungsaufgaben**, die sich in der nächsten Zeit stellen. (sehr ausführlich!). Jede Analyse wird ohne Aufpreis **in zweifacher Ausführung** geliefert: **a) nach Entwicklungsthemen** geordnet, **b) chronologisch** geordnet - der **optimale Überblick!** Und mit kostenloser telefonischer Rückfrage-Möglichkeit! - **JAHRES-ANALYSE (bitte Beginn angeben!** Kürzere Analyse ist nicht möglich): € 50,00.

⇨ Kinder-Analyse: Der Ratgeber für die **Eltern**. Diese Deutung ist speziell auf die Beschreibung der kindlichen Erlebnis- und Ausdruckswelt abgestimmt und gibt **Hinweise für den erzieherischen Umgang**. Dieses **Kinderhoroskop** ist auch gut als **Geschenk** geeignet: € 25,00 (etwa 20-25 Seiten). Mit **ZEICHNUNG** € 30,00.

⇨ Partnerschafts-Analyse: Wichtige **Hinweise für das Leben zu zweit**, eine tiefenpsychologische Interpretation der **Möglichkeiten des Zusammenlebens**, geschrieben für die erste Person (meist der Besteller - bitte angeben), mit namentlichem Bezug auf den Partner, also die zweite Person. Auch schwierige Aspekte werden so dargestellt, daß die **Wachstumschancen** sichtbar werden. € 40 für die **Partnerdeutung (nur Text)**. Falls eine **zweite Deutung** (mit demselben Inhalt) gewünscht wird, die die **Zusammenhänge vom Partner aus** betrachtet: **2. Text zum reduzierten Preis € 10,00**. Einzelne Zeichnung 5,00 Euro, alle drei Horoskopzeichnungen zusammen: € 10,00. (für jede Art astrologischer Beratung weiterverwendbar!)

⇨ Einzelstunde Astrologische Beratung: Horoskop und Familiensystem nach Hellinger - persönliche Besprechung in München [umfassende individuelle Schicksals-Analyse (Elternbeziehung, Partnerschaft, Familiensystem nach Hellinger)]: Je voller Zeitstunde € 80,00 inkl. aller Horoskope (Berechnung und Zeichnungen gratis) nach telefonischer Vereinbarung.

Bestellung Astrologie:

Ich bestelle folgende Horoskope per Brief-Versand Ich möchte Zusendung per Email
Ich bestelle unter Anerkennung der AGB-Widerrufsbelehrung auf der Website www.spirituelle-reisen.de

Email: _____

Daten (evtl. gesondertes Blatt verwenden):

Name,Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ (O männlich; O weiblich)
(genaue Angaben - Standesamt!)

Geburtsort/Land: _____
(bei kleineren Orten unbedingt nächstgelegenen größeren Ort/Stadt angeben!)

2. Datum:

Name,
Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ (O männlich; O weiblich)
(genaue Angaben - Standesamt!)

Geburtsort/Land: _____

Lieferung nur auf VORKASSE + EURO 4,00 Versandkosten (europ. Ausland 6,00 Euro)
Konto Cordula Pertler (gernmedia) ING-DIBA-Bank IBAN DE36500105170817453855,
BIC INGDDEFFXXX.

SUMME EURO: _____ + Versand = _____ € = _____ € insgesamt

Name: _____

Adresse: _____

(_____) _____

Telefon: _____

Email: _____

Datum _____

Unterschrift _____