



Body Scan Hypnose

Dieses Hypnosefile ermöglicht es dir, Achtsamkeit zu üben. Der Bodyscan wird die volle Aufmerksamkeit auf deinen eigenen Körper lenken und damit wirst du achtsam im Moment sein.

Du brauchst für diese Hypnose keine Vorbereitung.

Na, schon neugierig?
Genieße die Hypnose!