

Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „Meike.“ vom 13. Oktober 2010 20:20

Probier mal das http://www.entspannungsverfahren.com/pdf/mb_2.pdf - gibt's CDs von verschiedenen Anbietern oder man lädt es auf den Ipod, hat einigen Bekannten mit dem selben Problem geholfen. Ich hab's nicht, kanns von daher nur vom Hörensagen beurteilen, ich penn zum Glück wie ein Stein ein. Aber wie gesagt: einige Bekannte...

Guckst

du:

http://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_noss?_mk_de_DE=%C5M%C5Z%D5%D1&url=search-alias%3Daps&field-keywords=progressive+relaxation&tag=lf-21 [Anzeige]