

Schlaf gut mit Zirbe – mit Heike Meißner

Video

Christine Fuchs



35,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

- mit Schlafplatz-Beraterin Heike Meißner

Art.-Nr.: 100-112-900149-video

KOSMOS

Produktinformationen "Schlaf gut mit Zirbe – mit Heike Meißner"

Gut schlafen können.... ist ein brandheißes Thema. Immer mehr Menschen schlafen schlecht ein, nicht durch, wachen in aller Herrgottsfrühe auf usw.

Gemeinsam mit Schlafplatz-Beraterin Heike Meißner gibt Ihnen Christine Fuchs in diesem Webinar Impulse und Hinweise, wie Sie Ihren Schlafplatz auf "Herz und Nieren" prüfen können. Oft sind nämlich keine komplizierten Umbauten für eine Verbesserung der Schlafsituation notwendig. Wenige Handgriffe, ein kleines, abendliches Ritual, der richtige Duft, eine individuelle Einstimmung, etc. reichen häufig aus, um die Schlafqualität zu verbessern.

Was Sie erwartet:

- Informationen rund um den guten Schlaf.
- Demonstration von 5-7 Räucherstoffen mit Fotos, Wirkung und Anwendung auf Stövchen bzw. Kohle.
- Sonderstellung und besondere Wirkung der Zirbe.

Die Wirkung der Zirbe auf unser Schlafverhalten ist wissenschaftlich erforscht vom Joanneum Research in Graz mit äußerst eindrücklichen Ergebnissen. Der Zirbenduft führt dazu, dass wir nachts weniger Herzschläge benötigen und der Organismus dadurch morgens ausgeruhter ist. Wir werden weitere Geheimnisse in Bezug auf das Schlafen rund um die Zirbe und anderes Räucherwerk an diesem Abend mit Ihnen teilen.

Dauer: 1 Stunde 57 Minuten

Über den Autor

Christine Fuchs

Christine Fuchs beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit ihrem „Herzthema“, dem Räuchern von Kräutern. Sie absolvierte dafür mehrjährige Ausbildungen in Räucher- und Heilkräuterkunde. Im KOSMOS-Verlag und im Nymphenburger-Verlag (www.herbig.net) sind ihre Bücher und E-Books erschienen. Ei...

[Mehr zum Autor](#)