



# Leseprobe

Dr. Ruediger Dahlke

## Tiefenentspannung

zur Synchronisierung beider  
Gehirnhälften -  
Heilmeditationen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 6,95 €



---

ca.

Erscheinungstermin: 01. Januar 2006

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Geführte Meditationen mit Musikuntermalung

Das Ziel dieser Entspannung ist, sich von Vergangenheit und Zukunft zu lösen und ganz den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Das wird erreicht, wenn linke und rechte Gehirnhälfte in Einklang kommen.

Uns westlichen Menschen, die wir fast ausnahmslos die linke (männliche) Seite des Gehirns überbetonen, fällt das Loslassen von den Ansprüchen dieser linken, logisch denkenden Gehirnhälfte besonders schwer. Auf der CD wird sie deshalb absichtlich und gezielt verwirrt, während die meist vernachlässigte rechte, archetypisch weibliche Seite durch entsprechend gefühlsbetonte Sprache und Musik Unterstützung erfährt. Das konkrete Ergebnis verbessert sich mit jeder Wiederholung, wobei Entspannung und die eigene Heilkraft sich gegenseitig befruchten und verstärken.



© Angelika Silber

**Autor**

**Dr. Ruediger Dahlke**

**Dr. med. Ruediger Dahlke** arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu

beleben und zu eigenverantwortlichen  
Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit  
aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie »Peace  
Food« und »Die Hollywood-Therapie« wieder, aber  
auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums  
TamanGa in der Südsteiermark.

