

# Inhalt

Einleitung .....	4
Besser Schlafen 2 .....	6
MP3-Download der Phantasiereise .....	19
Anleitung für diese Phantasiereise.....	20
Sounddatei im MP3-Format .....	20
Text zum Vorlesen .....	22
Was macht Phantasiereisen so besonders? .....	24
Wie funktionieren Phantasiereisen? .....	36
Anhang.....	40
Autorenportrait: Frank Hoesel .....	40
Autorenportrait: Nils Klippstein .....	42
Nutzungsbedingungen .....	45
Liebe dich selbst! Übungen, Phantasiereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert .....	46
Entdecke dein Inneres Kind: Phantasiereise für mehr Lebensfreude & Selbstwert .....	48
Kostenlose Phantasiereise für Kinder .....	49
Kostenlose Phantasiereise für Erwachsene .....	50
Deine 5 Vorteile als Premium-Mitglied .....	51
Bitte bewerte diese Phantasiereise .....	52