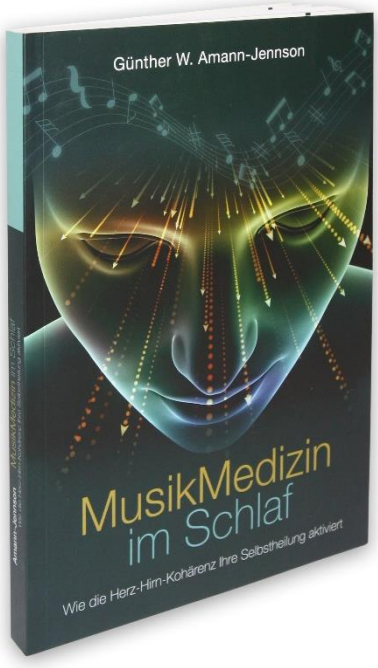
GÜNTHER W. AMANN-JENNSON
PROF. DR. MED. H.C.
schlafpsychologie.schlafcoaching

Medienmitteilung

Institut für Schlafpsychologie und Schlafcoaching

Frastanz, im Juni 2018

Buchtipp:
MusikMedizin im Schlaf – eine universell wirkende Kraft für die Gesundheit



Wie die Wissenschaft bereits seit langem bestätigt, ist ein erholsamer und gesunder Schlaf das wichtigste Faktum für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Er beeinflusst den Menschen sogar so stark, dass die körperliche Regeneration mit über 70% und die seelisch-geistige Erholung sogar zu 100% von einer hohen Schlafqualität abhängt. Um gesund zu sein, braucht der Körper also eine erholsame Nacht. Eine besonders effektive und gleichzeitig natürliche Methode für einen biologisch hochwertigen Schlaf stellt die MusikMedizin dar. Der Einsatz von speziell für einen wertvollen Schlaf komponierte Musik in der Nacht optimiert nicht nur das Ein- und Durchschlafen, sondern hilft dem Schlafenden zu einer erholsamen und hochwertigen Schlafqualität. Selbst das Aufwachen am nächsten Morgen wird erleichtert. Erst durch eine feine Justierung des Schlafprozesses auf allen Ebenen, kann der Körper auf seine einzigartige Fähigkeit zur Selbstreparatur, Selbstregulation und Selbstheilung einsetzen.

In seinem neuesten Buch "MusikMedizin im Schlaf" führt der österreichische Schlafpsychologe Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson die Leser und Leserinnen in die faszinierende Welt der Musik-Therapie und MusikMedizin ein. Er erklärt die Entwicklung der therapeutischen Anwendung von Musik und stellt die Erfindung eines einzigartigen Soundsystems vor. Der Leser wird überrascht feststellen, dass die heilende Wirkung von Musik einen erstaunlichen Effekt auf den Körper und Gesundheit haben kann. In übersichtlichen, informativen Kapiteln erfährt man über die Kombination von zwei Jahrzehnten wissenschaftlicher Musikwirkungs-Forschung mit Wissen aus mehr als drei Jahrzehnten Schlaf-Gesund-Forschung, die den Menschen vor ungeahnte Möglichkeiten hinsichtlich der Eigentherapie und bei der Unterstützung von medizinisch-therapeutischen Behandlungen stellt. Denn MusikMedizin wirkt universell – sie verhilft zu einer besseren Schlafqualität, wirkt positiv auf die Gesundheit und schafft ein besseres Wohlbefinden. Durch die Kombination von Schlaf und Musik wird der Selbstheilungsprozess des Körpers optimal aktiviert.

GÜNTHER W. AMANN-JENNSON
PROF. DR. MED. H.C.
schlafpsychologie.schlafcoaching

"MusikMedizin im Schlaf – Wie die Herz-Hirn-Kohärenz die Selbstheilung aktiviert" umfasst 216 Seiten inkl. Abbildungen. Das Buch ist im Buchhande und im SAMINA Onlineshop auf https://www.samina.com/buecher oder bei allen SAMINA Vertriebsstellen erhältlich.

Preis: AT 19,50 € | DE 18,90 € | CH 23,50 Sfr.

Kontakt über Medienstelle SAMINA:

Mehr zum Thema „Musik & Schlaf“ gerne auch in einem persönlichen Gespräch/Interview mit dem Schlafpsychologen Prof. Dr. med. h.c. Amann-Jennson

Ein kostenloses Belegexemplar kann jederzeit gerne angefordert werden:

Obere Lände 7, A-6820 Frastanz, Ansprechperson: Theresa Amann
Telefon +43 (0) 5522 53500, Mobil +43 (0) 664 1457585, E-Mail: presse@samina.com
www.samina.com | www.einfach-gesund-schlafen.com | www.schlafcoaching.com

Zur Person:
Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe, Schlaf-Gesund-Unternehmer, Buchautor und Leiter des Instituts für Schlafpsychologie & Schlafcoaching, Frastanz (A) ist seit über 30 Jahren ein angesehener Fachexperte auf dem Gebiet des gesunden, naturorientierten Schlafes. Prof. Amann-Jennson berät internationale Unternehmen, Profi-Sport-Clubs und Profi-Sportler rund um den ganzheitlichen Schlaf. Er ist auch Mitglied des Weltverbandes für Schlafmedizin (WASM).

Aus mehr als zehnjähriger Tätigkeit als Psychologe- und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche Bioenergetische SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept entstanden. Damit zählt Günther W. Amann-Jennson zu den Pionieren der Wellness- und Schlaf-Gesund-Bewegung. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die einzigartige Vernetzung von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt.

Amann-Jennsons Leistungen im Feld der Schlafforschung wurden im Jahr 2012 von der “Armenian-Russian International University Mkhitar Gosh” (Yerevan, Armenien) mit der Ehrendoktorwürde im Fachbereich Medizin honoriert. Weitere akademische Anerkennung wurde ihm 2014 mit der

Professur in Philosophie/Schlafpsychologie an der Mesrop Mashtots Universitäts (Yerevan) zuteil. Mitglied des Weltverbands für Schlafmedizin (World Association of Sleep Medicine, Rochester, Vereinigte Staaten) ist Prof. Dr. Med. h.c. Günther W. Amann-Jennson seit 2015.

Als Folgewerk des Bestsellers „Schlaf dich gesund" und des E-Books „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich" widmet sich Günther W. Amann-Jennson in seinem aktuellen Buch insbesondere jenem Potenzial, die durch den Einsatz von Musiktherapie im Schlaf für eine bessere Regeneration und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte nutzbar gemacht werden kann. Er beschreibt, wie dadurch die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden spürbar optimiert werden können.