

Entspannungs-CD in zweiter Auflage erschienen: Entspannt gelassen werden

## In der Ruhe liegt die Kraft

**(07. April 2014/dp) Stress – die Ursache Nummer 1 für Krankheiten, Streit und schlechte Entscheidungen. Die meisten Menschen sind gestresst, müssen zu viel in zu wenig Zeit erledigen und fühlen sich ständig unter Druck. „Doch jeder Mensch kann diese antrainierte Anspannung loslassen“, so Marc A. Pletzer, der Autor und Sprecher der Entspannungs-Meditation „Entspannt gelassen werden“. Diese CD ist jetzt in zweiter Auflage im Blue Planet Verlag erschienen.**



„Die Anwendung der CD ist ganz einfach“, so der Bestseller-Autor Pletzer: „Hören Sie sie einfach jeden Abend zum Einschlafen oder mittags in der Pause – das genügt.“ Schon nach wenigen Tagen des regelmäßigen Hörens entwickelt sich ein neuer Umgang mit stressigen und aufregenden Situationen. Das Gehirn trainiert während des Hörens eine neue Reaktion und damit ein neues Verhalten, das einfach mehr Ruhe in den Alltag bringt. Zudem stellt sich wieder das Gefühl ein, über die nötige

Kraft zu verfügen, um den vielen Aufgaben gerecht zu werden.

Dass Entspannungs-Meditationen in vielen Situationen äußerst hilfreich sind, haben zahlreiche Untersuchungen belegt. So wird Hypnose inzwischen auch von zahlreichen Zahnärzten in der Praxis anstelle der Narkose eingesetzt und viele Menschen haben mit Hypnose gelernt, das Rauchen zu lassen oder ihr Wunschgewicht zu erreichen. Auch zum Lernen werden entspannte Zustände bei vielen Lern-Systemen genutzt.

## Verfügbarkeit und Preis

Die Entspannungs-Meditation ist zum Preis von EURO 19,95 bzw. CHF 25,95 und im Download für EURO 18,95 bzw. CHF 24,95 erhältlich.

# Pressemitteilung



## Über den Autor

Marc A. Pletzer hat viele Jahre als freier Journalist für zahlreiche öffentlich-rechtliche Radio- und TV-Sender gearbeitet. Sein Buch „Emotionale Intelligenz – Das Trainingsbuch“ aus dem Haufe Verlag war über ein halbes Jahr lang auf der Top Ten Bestsellerliste der Financial Times Deutschland. Heute gehört er zu den rund 25 NLP Master-Trainern der Society of NLP. Gemeinsam mit der NLP Master-Trainerin Wiebke Lüth hält Pletzer Seminare an der fresh-academy GmbH. Die beiden produzieren unter anderem den kostenlosen wöchentlichen NLP-fresh-up Podcast, der weit über eine Million Downloads im Jahr hat und zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Podcasts gehört.

## Über die Blue Planet AG

Die Blue Planet AG ist ein Verlag aus Kreuzlingen. Das Unternehmen hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen bei ihrer erfolgreichen positiven Veränderung zu unterstützen. Hierfür sind Entspannungstrancen und Live-Interview-Hörbücher im Sortiment verfügbar. Die Live-Interview-Hörbücher wurden zusammen mit dem Schweizer Schauspieler Lászlò I. Kish produziert. Auch sind Live-Seminarmitschnitte der fresh-academy GmbH aus Feldafing am Starnberger See im Sortiment erhältlich. Die Produkte der Blue Planet AG sind in allen Buchhandlungen der Schweiz und in Deutschland erhältlich.

Die Blue Planet AG betreibt unter der Domain [www.NLP-Shop.de](http://www.NLP-Shop.de), [www.NLP-Shop.ch](http://www.NLP-Shop.ch) und [www.NLP-Shop.at](http://www.NLP-Shop.at) einen eigenen Online Shop. Hier finden Sie alle Produkte der Blue Planet AG.

## Belegexemplare

Wir freuen uns über Belegexemplare per E-Mail an [dp@blue-planet-ag.com](mailto:dp@blue-planet-ag.com) beziehungsweise per Post an folgende Adresse: NLP-Shop GmbH, Eugen-Friedl-Str. 5, 82340 Feldafing. Vielen Dank!

## Pressekontakt

### Blue Planet AG

Daniela Pitzer  
Hafenstrasse 50b  
CH-8280 Kreuzlingen

## Presse-Ansprechpartnerin

Daniela Pitzer  
Telefon: +49 (0) 81 57 / 92 69-33  
Mobil: +49 (0) 1 72 / 82 86 867  
[dp@blue-planet-ag.com](mailto:dp@blue-planet-ag.com)