

Tipps für den Einstieg in die Welt der geführten

Musikentspannungsreisen

Idealerweise hörst Du zu Beginn Dein Hörbuch aus der »Peak Balance series«, während Du es Dir auf einer bequemen Unterlage – wie einer Matte – liegend und bei Bedarf mit einer wärmenden Decke gewappnet – ungestört gemütlich machst. Grundsätzlich könnten sich die Tracks allerdings für Dich durchwegs auch als musikalisch begleitete, positive Alltagsinspirationsquelle eignen, beispielsweise bei der Hausarbeit, bei Spaziergängen, beim Stretching, vielleicht sogar bei manchen Ausdauertrainings-, Gymnastik- oder Yoga-Einheiten. Hauptsache ist: Du fühlst Dich dabei wohl und merkst quasi, dass Jürgen Reis' mentale „Positivbotschaften“ und Mark Protzes inspirierende Begleitmusik sozusagen „bei Dir ankommen“!

Sicherheitshinweise, Haftungsausschluss und sonstige Informationen

Worauf wir hiermit jedoch in aller Deutlichkeit hinweisen: Die Anwendung sämtlicher Tracks aus der »Peak Balance series« erfolgt auf eigene Verantwortung und eigene Gefahr. Die „Volumes“ der Serie richten sich an normalgesunde Erwachsene von einwandfreier, psychischer und körperlicher Verfassung. Sollten körperliche oder psychische gesundheitliche Probleme vorliegen – egal welcher Art – lass Dich bitte zuvor von einem Arzt, beziehungsweise Psychologen Deines Vertrauens beraten. Generell halten wir eine Konsultation bei einem Gesundheitsexperten – vor jeglicher größeren Umstellung des Lifestyles – für grundsätzlich sinnvoll. Eine Haftung von Jürgen Reis, Mark Protze, des Verlags, sowie sämtlicher Beteiligten, die an den Tracks der »Peak Balance series« mitwirkten, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, welche direkt oder indirekt aus der Anwendung der Tracks resultierten, auch gegenüber Dritten, ist ausgeschlossen. Auch sind Jürgen Reis' Moderationen grundsätzlich informativer Natur. Jürgen Reis ist seit Herbst 1995 Profisportler. Dies bedeutet nach seiner Definition, dass der Sport und die Regeneration seither grundsätzlich die oberste Priorität in seinem Leben genießen. Er absolvierte verschiedene, international anerkannte Fachausbildungen im Trainings- und Mentaltrainingsbereich und ließ sich diesbezüglich auch umfassend persönlich coachen. Eine Auflistung findet sich unter dem Direktlink <https://juergenreis.com/jurgen-reis-ausbildungen/>. Jürgen Reis vermittelt sein persönliches Wissen und seine Erfahrungen nach bestem Wissen und Gewissen.

Er ist jedoch kein Arzt und absolvierte kein Medizinstudium, auch ist er kein Lebensberater. Darüber hinaus ist eine akademische Ausbildung in einer Fachrichtung der Psychologie nicht gegeben. Wir distanzieren uns hiermit somit insbesondere von jeglicher Art von Heilversprechen in Bezug auf die Tracks der »Peak Balance series«. Geführte Musikentspannungsreisen, wie die Tracks der »Peak Balance series« können grundsätzlich keinen Ersatz für eine eventuell notwendige ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Beratung sowie eine damit verbundene Behandlungsstrategie darstellen. Wenn diesbezüglich in Deinem Fall – eventuell auch aufgrund von Vorerkrankungen – Unklarheiten bestehen, berate Dich bitte, vor dem Anhören der Tracks mit Deinem, dafür zuständigen Gesundheitsexperten, inwiefern diese für Dich in Frage kommen. Darüber hinaus kannst Du davon ausgehen, dass sich die »Peak Balance series«-Hörbücher üblicherweise entspannend und beruhigend bemerkbar machen. Es ist durchwegs möglich, dass beim Zuhören – vor allem bei einer passiven Körperhaltung – ein Zustand der Tiefenentspannung eintritt oder Du sogar einschläfst. Somit ist klar: Bitte verzichte unbedingt auf ein Anhören der Tracks, wenn Du Dich Aktivitäten widmest, bei denen Du absolut ungestört sein willst oder die beispielsweise ein Gefahrenpotenzial in sich bergen – zum Beispiel bei der Teilnahme am Straßenverkehr. Was wir hiermit ebenfalls klarstellen: Ausgeschlossen ist jegliche Gewähr in Bezug auf das Eintreten von Bewusstseinszuständen, (Positiv-)Ereignissen oder anderen Geschehnissen.

Jürgen Reis, Mark Protze und Dein Team der consolution.at publishing