



## **„App“ ins Land der Träume – Das Audioprogramm für tiefen Schlaf neu als App für iPhone, iPod touch und iPad**

*Geistige und körperliche Leistungsfähigkeit fordern einen gesunden und tiefen Schlaf. Mit „Get deep sleep!“, der neuen App des deutschsprachigen Anbieters für Hypnosentherapie, „Get on Apps!“, wird ein tiefer und erholsamer Schlaf zum regelmäßigen Begleiter.*

München, 23.04.2012 – Schon Artur Schopenhauer wusste: „Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“. Denn Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, immerhin rund ein Drittel davon verbringen wir schlafend. Solange er sich mit gewohnter Regelmäßigkeit einstellt, ist der Schlaf für uns so selbstverständlich wie der Wechsel der Jahreszeiten. Doch viele Menschen können von tiefem und erholsamem Schlaf nur träumen – immerhin über 30 Prozent der Menschen in den westlichen Industrieländern.

Auch die Erkenntnisse der Wissenschaft über den Schlaf und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit belegen, wie wichtig ein regelmäßiger, gesunder und erholsamer Schlaf ist. Die Dauer ist dabei weniger entscheidend als die Qualität. Dauerhaft schlechter Schlaf hat spürbare Folgen - Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung sind dabei die häufigsten. Auslöser sind häufig Sorgen, gefolgt von nächtlichem Grübeln.

Eine einfache wie wirkungsvolle Methode für einen tiefen und festen Schlaf ist die Hypnose. Das ca. 30-minütige Audioprogramm „Get deep sleep!“ wurde von Hypnose-Mastercoach Kim Fleckenstein nach den neuesten Erkenntnissen der Hypnose entwickelt. Durch hypnotische Sprachmuster und gezielte Suggestionen führt Kim Fleckenstein den Hörer durch einen Visualisierungsprozess, der Körper und Geist dabei hilft, zu entspannen. Die speziell auf das Programm abgestimmte Musik fördert die entspannende Wirkung des Hypnose-Programms.

„Der hypnotische Schlaf ist dem Zustand kurz vor dem Einschlafen sehr ähnlich und regt Veränderungsprozesse im Unterbewusstsein an“, so Hypnose-Expertin Kim Fleckenstein, „durch wiederholtes Anwenden der Hypnose kann schon innerhalb weniger Wochen ein neues Schlafmuster im Unterbewusstsein etabliert werden. Schnelleres einschlafen, tieferer und erholsamer Schlaf werden gefördert.“

Die Produktion als App ermöglichen dem Hörer maximale Mobilität und Flexibilität. So können zum Beispiel Lautstärke von Stimme und Musik getrennt geregelt werden.

„[Get deep sleep!](#)“ ist jetzt im iTunes App Store und bei [Sofort-Portale.de](#) als mp3 als Download erhältlich und erweitert die Angebotspalette an professionellen Hypnosentherapien von „Get on Apps!“.



Weitere Informationen und Kontakt:

Get on Apps!, Philipp-Loewenfeld-Str. 19, 80339 München, Germany

Kim Fleckenstein, eMail: [fleckenstein@get-on-apps.com](mailto:fleckenstein@get-on-apps.com)

Tel.: +49 (0) 89 / 27 37 17 87

[www.get-on-apps.com](http://www.get-on-apps.com); [www.facebook.com/getonapps](https://www.facebook.com/getonapps)

Über „Get on Apps!“:

Unter dem Namen „Get on Apps!“ veröffentlicht Zielecoach Kim Fleckenstein seit 2012 professionelle Hypnosens, Mediationen und Audioprogramme für mehr und bessere Lebensqualität. Alle Programme werden derzeit als mp3 zum Download und App für iPhone, iPod touch und iPad in deutscher Sprache angeboten. Kim Fleckenstein ist zertifizierter NLP und Hypnose-Mastercoach. Weitere Informationen finden Sie unter [www.get-on-apps.com](http://www.get-on-apps.com)