



Petra Hawker

Self-Care Collection. Schlafen

Einfache Strategien für erholsame Nächte

Erholsamer Schlaf für Gesundheit und Wohlbefinden

Ein guter Schlaf ist die Basis für einen gesunden Körper und Geist. Dieser **handliche Ratgeber** widmet sich **Schlaflosigkeit** und **Schlafstörungen** und zeigt, wie Sie durch eine **gesunde Lebensweise, Entspannungsübungen** und **Einschlafritualen** in einer idealen Schlafumgebung besser schlafen. Sie liegen stundenlang wach im Bett oder fühlen sich morgens wie überfahren? **40 hilfreiche Strategien** zeigen Ihnen, Schritt für Schritt schlafstörende Faktoren zu beseitigen und eine optimale Regeneration über Nacht zu erreichen.

Alles für Ihren perfekten Schlaf

- **Die Bedeutung von Schlaf:** Wozu brauchen wir Schlaf? Welche Schlafphasen durchlaufen wir? In der Einleitung erfahren Sie, welchen wichtigen Stellenwert Schlaf für ein erfülltes Leben hat und warum wir ihn brauchen, um uns zu regenerieren, Erlebnisse zu verarbeiten und neue Energie zu tanken.
- **Effektive Schlafstrategien:** Von der Einrichtung der idealen Schlafumgebung, Entspannungsübungen oder Meditation, über Einschlafrituale bis hin zu einer Gestaltung einer schlaffördernden gesunden Lebensweise – über 40 erprobte und ganzheitliche Strategien lassen Sie wieder gut schlafen.
- **Behandlungsmöglichkeiten für gesunden Schlaf:** Ob Restless-Legs-Syndrom, nächtlicher Harndrang, psychische Belastungen oder Schlafprobleme in der Menopause – Petra Hawker betrachtet unterschiedliche gesundheitliche Ursachen chronischer Schlafstörungen und zeigt Ihnen effiziente Maßnahmen, diese Probleme zu bekämpfen.

Optimieren Sie mit diesem Ratgeber jetzt Ihre Schlafgewohnheiten und holen Sie sich Ihren erholsamen Schlaf zurück!



Petra Hawker

Self-Care Collection. Schlafen

Einfache Strategien für erholsame Nächte

ISBN 978-3-8310-4002-5

114 Seiten, 155 x 20 mm

Über 100 farbige Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)