



**Danielle North**

## **Einschlaf-Meditationen**

**Loslassen, zur Ruhe kommen, entspannen**

### **Wirksame Meditation zum Einschlafen**

Das Gedankenkarussell raubt Ihnen den Schlaf? Dieses **wunderschön illustrierte Meditations-Buch** unterstützt Sie dabei Ruhe zu finden und besser einzuschlafen! **Kurze Rituale und ätherische Öle** stimmen Sie auf die Meditationen ein und helfen Ihnen dabei, Alltagsorgen hinter sich zu lassen. Ob Atemübungen, eine Gedankenreise an einen stillen See oder Licht-Visualisierungen – mit den **15 Schlaf-Meditationen** stimmen Sie sich sanft auf die Nachtruhe ein.

### **Schlaf verbessern mit Meditationen vor dem Einschlafen**

Schlaf ist kostbar. Wir brauchen ihn zur Erholung, Vitalisierung und für Reparaturprozesse des Körpers. Außerdem helfen uns unsere Träume eine tiefere Beziehung zu uns selbst herzustellen. Doch hat uns der Alltag mit all seinen großen und kleinen Sorgen im Griff, kann das tägliche Einschlafen zum regelrechten Kampf werden. Damit ist jetzt Schluss! Dieses Buch ist der ideale Begleiter, um Ihre **Schlafqualität mithilfe von achtsamen Meditationsübungen und regelmäßigen Ritualen deutlich zu verbessern.**



- **Entspannende Meditationen zum Einschlafen:** 15 abwechslungsreiche Übungen nehmen Sie mit zu einer Oase der Ruhe, an der Sie wieder Energie tanken können.
- **Einschlaf Tipps & -rituale:** Ob ätherische Öle, ein Abendspaziergang oder Atemübungen – mit begleitenden Ritualen vor den Meditationen kommen Sie sanft zur Ruhe.
- **Harmonische Illustrationen** unterstützen Sie bei den Entspannungsreisen für einen achtsamen Zustand des Bewusstseins.

**Mit der Kraft der Meditation zu einer besseren Schlafqualität! Dieses Buch sollte auf jedem Nachttisch liegen.**

**Danielle North**

### **Einschlaf-Meditationen**

**Loslassen, zur Ruhe kommen, entspannen**

ISBN 978-3-8310-4306-4

160 Seiten, 134 x 180 mm

Über 70 farbige Illustrationen

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)