



**DK Verlag (Hrsg.), Danielle North**

## **Einschlaf-Meditationen**

### **Loslassen, zur Ruhe kommen, entspannen**

Schlaf ist kostbar. Wir brauchen ihn zur Erholung und für Reparaturprozesse, und durch unsere Träume können wir eine tiefe Beziehung zu uns selbst finden. Viele Menschen leiden aber von Zeit zu Zeit an Schlafstörungen. Oft sind junge Eltern betroffen, aber auch andere Umstände, beispielsweise Prüfungsstress, der Jahreszeitenwechsel, Krankheit, beruflicher Stress oder Stimulanzien (z. B. Kaffee, Alkohol oder Zucker) können uns den Schlaf rauben. Selbst das Älterwerden wirkt sich auf den Schlaf aus. Dabei hat die Schlafqualität großen Einfluss darauf, wie fit, konzentrationsfähig oder kreativ wir während unserer wachen Stunden sind.

Oft geistern noch Gedanken des Alltags durch den Kopf oder man hat noch einen spannenden Film gesehen, da fällt das Einschlafen und Zur-Ruhe-Kommen kommen schwer. Dieses Buch enthält 15 Meditationen, die beim Lesen entspannend wirken und helfen, zur Ruhe zu kommen. Zu jeder Meditation wird ein ätherisches Öl (oder eine Mischung) empfohlen, die zum Thema passt und den Schlaf fördert. Eingeleitet wird jede Meditation mit einem kurzen Ritual, das ebenfalls dabei hilft, Ruhe und Entspannung zu finden. Die Meditationen können im Stehen, Sitzen oder Liegen in einem ruhigen und abgedunkelten Raum durchgeführt werden. Die entspannenden Reisen helfen, die Sorgen und den Alltag hinter sich zu lassen und Entspannung zu finden, sodass einer guten Nachtruhe nichts mehr im Wege stehen sollte. Die wunderschönen, ruhigen Illustrationen tragen weiterhin zu einem entspannten Schlaf bei. Der perfekte Begleiter in den Schlaf, dieses Buch sollte wirklich auf jedem Nachttisch liegen.



**Über die Autorin: Danielle North** arbeitet seit vielen Jahren als Coach für Führungskräfte, beispielsweise in Unternehmen wie HSBC, McKinsey, Unilever und SAP. Sie konnte über 15 Jahre lang Berufserfahrung auf Chefetagen in 20 verschiedenen Ländern sammeln. Aufgrund der Erkenntnis, dass man ehrgeizige Ziele auch erreichen kann, indem man Geist und Körper bewusst Erholungspausen gönnt, hat sie einen Coaching-Stil entwickelt, der das Auf und Ab des Lebens annimmt, statt dagegen anzukämpfen. Danielle ist Autorin von „Pause „ und „Pause Every Day“.

**DK Verlag (Hrsg.), Danielle North**

## **Einschlaf-Meditationen**

### **Loslassen, zur Ruhe kommen, entspannen**

ISBN 978-3-8310-4306-4  
160 Seiten, 138 x 182 mm  
Über 70 farbige Illustrationen  
€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**