

# SCHLOF EASTE HUIFN

Version 1.0 BAR

## I KO NED SCHLOFN

*Yoga Nidra*  
*5 moi in da Minutn Schnaufn*  
*4-7-8 Schnaufn*

## I HOB OIBDRAAM

*4-7-8 Schnaufn*  
*Nochtbiachl*  
*Kloardraama*  
*Krais von de Beschütza*

## IN DA NOCHT KRIAG I DI PANIK

*4-4-8 Schnaufn*  
*Nochtbiachl*  
*Yoga Nidra am Dog*

## I FIACHT MI BAM SCHLOFN GEHN

*Krais von de Beschütza*

## I KO ME NED RIAN (SCHLOFFPARALÜSE)

*Gonz longsom Ausschnaufn*  
*„Sssss“ zischn*

## I HOB FLÄSCHBÄKS BAM AISCHLOFN

*5 moi in da Minutn Schnaufn*  
*Yoga Nidra*  
*Krais von de Beschütza*

## MITTN IN DA NOCHT DO WOCH I AUF

*Yoga Nidra*  
*5 moi in da Minutn Schnaufn*

TECHNIKN

FLORIAN DIVI | [sleepfirstaid.org](http://sleepfirstaid.org)