

SCHLAF ERSTE HILFE

Version 1.0 DE

ICH KANN NICHT SCHLAFEN

Yoga Nidra
5 Atemzüge pro Minute
4-7-8 Atmung

ICH HABE ALBTRÄUME

4-7-8 Atmung
Nachtjournal
Klarträumen
Kreis der Beschützer

ICH HABE NACHTS PANIKATTACKEN

4-4-8 Atmung
Nachtjournal
Yoga Nidra tagsüber

ICH HABE ANGST ZU BETT ZU GEHEN

Kreis der Beschützer

ICH KANN MICH NICHT BEWEGEN (SCHLAFPARALYSE)

Lang & langsam ausatmen
„Sssss“ zischen

ICH HABE FLASHBACKS BEIM EINSCHLAFEN

5 Atemzüge pro Minute
Yoga Nidra
Kreis der Beschützer

ICH WACHE MITTEN IN DER NACHT AUF

Yoga Nidra
5 Atemzüge pro Minute

TECHNIKEN

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org