

ENSIAPU UNEEN

EN VOI NUKKUA

Jooga Nidra
5 hengitystä minuutissa
4-7-8 Hengitystekniikka

NÄEN PAINAJAISIA

4-7-8 Hengitystekniikka
Unipäiväkirja
Tietoinen uni
Suojelijoiden piiri

MINULLA ON YÖLLISIÄ PANIKKIKOHTAUKSIA

4-4-8 Hengitystekniikka
Unipäiväkirja
Jooga Nidra päivällä

PELKÄÄN MENNÄ NUKKUMAAN

Suojelijoiden piiri

EN VOI LIIKKUA (UNIHALVAUS)

Uloshengitykset pitkänä ja hitaana
Sihisevä ääni Sssss

SAAN TAKAUMIA NUKAHTAESSANI

5 hengitystä minuutissa
Jooga Nidra
Suojelijoiden piiri

HERÄÄN KESKELLÄ YÖTÄ -

Jooga Nidra
5 hengitystä minuutissa