

SLIEP EARSTE HELP

Ferzje 1.0 FY

IK KIN NET SLIEPE

Yoga Nidra/NSDR
5 azemhellingen de minút
4-7-8 Azem

IK HAW NACHTMERJE

4-7-8 Azem
Nachtsjoernaal
Bewust dreamen
Sirkel fan Beskermers

IK HAW NACHTLIKE PANYKOANFALLEN

4-4-8 Azem
Nachtsjoernaal
Yoga Nidra/NSDR oerdeis

IK BIN BANG OM OP BÊD TE GEAN

Sirkel fan Beskermers

IK KIN MY NET BEWEGE (SLIEPFERLAMMING)

Lange, stadige útazemingen
Sykjend lûd "Sssss"

IK HAW FLASHBACKS AS IK YN 'E SLIEP FAL

5 azemhellingen de minút
Yoga Nidra/NSDR
Sirkel fan Beskermers

IK WURD MIDS YN 'E NACHT WEKKER

Yoga Nidra/NSDR
5 azemhellingen de minút

TECHNYK

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org