

SLAAP EERSTE HULP

Versie 1.0

IK KAN NIET SLAPEN

Yoga Nidra
5 ademhalingen per minuut
4-7-8 Adem

IK HEB NACHTMERRIES

4-7-8 Adem
Nachtelijk Dagboek
Lucide dromen
Cirkel van Beschermers

IK HEB NACHTELIJKE PANIEKAANVALLEN

4-4-8 Adem
Nachtelijk Dagboek
Yoga Nidra gedurende de dag

IK BEN BANG OM NAAR BED TE GAAN

Cirkel van Beschermers

IK KAN ME NIET BEWEGEN (SLAAPVERLAMMING)

Lange, langzame uitademingen
Sissend geluid "Sssss"

IK HEB FLASHBACKS ALS IK IN SLAAP VAL

5 ademhalingen per minuut
Yoga Nidra
Cirkel van Beschermers

IK WORD MIDDEN IN DE NACHT WAKKER

Yoga Nidra
5 ademhalingen per minuut