

SLAAP NOODHULP

EK KAN NIE SLAAP NIE

Joga Nidra
5 asemhalings per minuut
4-7-8 Asemhaling

EK HET NAGMERRIES

4-7-8 Asemhaling
Nagtelike Joernaal
Helder drome
Sirkel van Beskermers

EK HET NAGTELIKE PANIEKAANVALLE

4-4-8 Asemhaling
Nagtelike Joernaal
Joga Nidra gedurende die dag

EK IS BANG OM TE GAAN SLAAP

Sirkel van Beskermers

EK KAN NIE BEWEEG NIE (SLAAPVERLAMMING)

Lang stadige uitasemings
Sissende klank "Sssss"

EK HET TERUGFLITSE WANNEER EK AAN DIE SLAAP RAAK

5 asemhalings per minuut
Joga Nidra
Sirkel van Beskermers

EK WORD IN DIE MIDDEL VAN DIE NAG WAKKER

Joga Nidra
5 asemhalings per minuut

TEGNIEKE