

SCHLAF ERSCHTI HILF

Version 1.0 GSW

ICH CHAN NÖD SCHLAFE

Yoga Nidra
5 Atemzüg pro Minute
4-7-8 Atmig

ICH HAN ALBTRÄUM

4-7-8 Atmig
Nachtjournal
Klarträümä
Kreis vo dä Beschützer

ICH HAN I DÄ NACHT PANIKATTAKE

4-4-8 Atmig
Nachtjournal
Yoga Nidra tagsüber

ICH HAN ANGSCHT IS BETT Z'GAH

Kreis vo dä Beschützer

ICH CHAN MICH NÖD BEWEGÄ (SCHLAFPARALYSE)

Lang und langsam Usatmä
„Sssss“ zischä

ICH HAN FLASHBACKS BIM ISCHLAFE

5 Atemzüg pro Minute
Yoga Nidra
Kreis vo dä Beschützer

ICH WACHE Z'MIZT I DÄ NACHT UF

Yoga Nidra
5 Atemzüg pro Minute

TECHNIKÄ

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org