

# SLAAP EERSTE HÖLP

Version 1.0 NDS

## IK KANN NICH SLAPEN

*Yoga Nidra*  
*5 mal Luft halen pro Minuut*  
*4-7-8 Aten*

## IK HEFF SWORE DRÖÖM

*4-7-8 Aten*  
*Nachtjournal*  
*Kloordrömen*  
*Runn vun de, de oppasst*

## IK HEFF NACHTS PANIKATTACKEN

*4-4-8 Aten*  
*Nachtjournal*  
*Yoga Nidra över Dag*

## IK BÜN BANG VÖR'T TOBETTGAHN

*Runn vun de, de oppasst*

## IK KANN MI NICH RÖHREN (SLAAPPARALYSE)

*Sinnig utaten*  
*„Sssss“ zischen*

## IK HEFF FLASHBACKS BI 'T INSLAPEN

*5 mal Luft halen pro Minuut*  
*Yoga Nidra*  
*Runn vun de, de oppasst*

## IK WAAK MERRN IN DE NACHT OP

*Yoga Nidra*  
*5 mal Luft halen pro Minuut*

TECHNIKEN

FLORIAN DIVI | [sleepfirstaid.org](https://sleepfirstaid.org)