



# BESSER EINSCHLAFEN MEDITATION

Die geführte Meditation „Besser Einschlafen“ eignet sich für die Abendstunden, am besten direkt wenn du ins Bett gehst.

- Die Meditation „Besser Einschlafen“ bringt dich in eine tiefe Entspannung und erleichtert dir so das Ein- und Durchschlafen
- Dein Blutdruck sinkt
- Dein Gehirn kommt von den Beta-Wellen in den Alphawellen-Zustand.
- Regelmäßige Meditation schärft deine Wahrnehmung
- Meditation steigert die Lebensfreude

Lege dich für die Meditation auf den Rücken auf eine Matte oder direkt in dein Bett, decke dich zu und achte darauf, dass du keine kalten Füße hast. Andernfalls bereite dir zunächst eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen vor, damit deine Füße warm werden.

Atme durch die Nase ein und aus.

Gute Entspannung bei deiner Meditation!