

SANDRA KÖNIG

PYJAMA SECRETS

Abendroutinen
und Wohlfühlrituale
für guten Schlaf

Inhalt



XX · VORWORT

Liebe den Abend XX UND LIEBE DICH SELBST

XX · MAGIE DES FEIERABENDS

XX · STRESS LASSEN NACH ...

XX · WAS IST STRESS?

XX · WELCHE STRESSOREN
GIBT ES?

XX · SELBSTKONTROLLE &
LOSLASSEN

XX · ROUTINEN & RITUALE

XX · SO WICHTIG IST SCHLAF

XX · DIE INNERE UHR



Buchbonus:

Inhalte mit folgenden Symbol

kannst du über den QR-Code herunter-
laden.

XXX

Abendroutinen XX UND ABENDRITUALE

XX · AYURVEDISCHE REINIGUNG

XX · JOURNALING

XX

Die ersten Schritte

XX · ATMEN

XX · YIN YOGA

XX · MEDITATION

XX

Sleep-Well-Meditation

XX · FÜR DICH SELBST KOCHEN

XX · 5-MINUTEN-REZEPTE

XX · 10-MINUTEN-REZEPTE

XX · 30 MINUTEN-REZEPTE

XX · SÜSSE BETTHUPFERL

XX · 7 TAGE-PLAN
XX · WENN MAL GAR NICHTS HILFT ...

XX

Yoga Nidra

XX · ZUM SCHLUSS & PYJAMA ZEN

XX · IMPRESSUM

XX

Teezeremonie

Hinweis: Bei den Texten und Bildern in diesem Reisemuster handelt es sich um durchgesehene, aber nicht lektorierte sowie korrigierte Texte, die sich von der Buchhandelsausgabe wesentlich unterscheiden können.



*"Kehr in Dich still zurück.
ruh in Dir selber aus.
so fühlst Du das höchste Glück."*

FRIEDRICH RÜCKERT

Mein Name ist Sandra König und ich habe ein Problem! Ich mache generell viel zu viel. Bereitet mir eine Sache Freude, neige ich dazu, sie gleich mal zu meinem Beruf zu machen. Das kleine Wort „Nein“ ist, wenn es um meine Leidenschaften und beruflichen Ambitionen geht, ein Fremdwort für mich. So schlittere ich von einer Berufung in die nächste und versuche einen schier unmöglichen Spagat zwischen meinen unterschiedlichsten Jobs hinzubekommen. Momentan bin ich Radiomacherin, Yogastudio-Inhaberin, Autorin, Podcastern und ... ach ja ... Mutter bin ich auch. Und das alles mit großer Freude, Inspiration und jeder Menge Energie. Wermutstropfen an dieser einleitenden Geschichte zu Beginn: Auch mein Tag hat nur 24 Stunden. Und auch wenn ich alles, was ich mir so auflade, mit Liebe mache und sehr organisiert angehe, geht mir beim Abarbeiten meiner viel zu ambitionierten ToDo Liste gelegentlich die Luft aus.

Um ganz ehrlich zu sein, habe ich mich vor einigen Jahren so in eine stressbedingte Autoimmunkrankheit gearbeitet. Die Erkenntnis, dass man nicht immer nur machen – auch wenn es Freude bereitet –, sondern auch ganz bewusst mal „nicht machen“ muss, habe ich auf die harte Tour gelernt. Doch das Wichtigste an Fehlern ist ja bekanntlich daraus zu lernen und sie wenn möglich nicht zu wiederholen. Also habe ich begonnen, nicht nur mein übertriebenes Hamsterrad und meinen viel zu vollen Terminkalender zu hinterfragen, sondern ganz bewusst im letzten Drittel des Tages die Stop-Taste zu drücken, denn: Das Leben muss nicht so anstrengend sein.

Meine Kraft für all meine Leidenschaften und/oder Berufungen sammle ich in der Ruhephase abends. Ich nehme es mir heraus, das Ende des Tages in vollen Zügen zu feiern und zu genießen.

In diesem Buch möchte ich dich dazu inspirieren, ebenfalls eigene entspannende Abendrituale zu entwickeln. Ich stelle dir verschiedenste Entspannungstechniken vor, die dir helfen können, innere Ruhe und Harmonie zu finden. Zum Ausprobieren habe ich einen 7 Tage-Plan für dich ausgearbeitet, der alle vorgestellten Möglichkeiten – von Atemübungen bis zu Journaling, von Yin Yoga bis zu wunderbar leichten Dinner-Rezepten – beinhaltet.

Du wirst feststellen: Mit nur wenigen Umstellungen bringst du mehr Leichtigkeit in deinen Feierabend und schlussendlich in deinen gesamten Alltag. Neue abendliche Routinen helfen dir schon bald in eine erholsame Nachtruhe zu gleiten und lassen dich nicht nur selig schlafen, sondern schenken dir auch Kraft und Energie für all deine Träume, Leidenschaften und auch beruflichen Zielen.

*Hast du schon auf "Pause"
gedrückt? Nein?
Ich zeig dir, wie's geht!*

SO REAGIEREN WIR AUF STRESS

Stress ist eine vollkommen natürliche Reaktion des Körpers auf Anforderungen, Herausforderungen oder Belastungen in der Umwelt.

Stress ist eine physiologische und psychologische Reaktion, die dazu dient, unseren Körper auf eine "Kampf-oder-Flucht"-Situation vorzubereiten. Dieser Mechanismus hat sich im Laufe der Evolution entwickelt, um unser Überleben in gefährlichen Situationen zu sichern. Wenn also dein Körper in den Kampf-oder-Fluchtmodus schaltet, geschehen folgende physiologische Veränderungen:

- **Erhöhte Herzfrequenz:** Dein Herz schlägt schneller, um mehr Sauerstoff und Nährstoffe in deine Muskeln zu pumpen.
- **Erweiterte Atemwege:** Deine Atemwege weiten sich, um mehr Sauerstoff aufzunehmen.
- **Freisetzung von Stresshormonen:** Dein Körper setzt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol frei, um die Energiebereitstellung zu steigern.
- **Verengte Blutgefäße:** Blutgefäße in Bereichen wie deiner Haut und deinem Verdauungssystem verengen sich, um mehr Blut in die Muskeln und das Gehirn umzuleiten.
- **Erhöhte Muskelspannung:** Deine Muskeln spannen sich an, um auf eine potenzielle körperliche Aktivität vorbereitet zu sein.

Dieser Kampf-oder-Fluchtmodus kann in Situationen auftreten, die als bedrohlich oder beängstigend empfunden werden, selbst wenn keine unmittelbare körperliche Gefahr besteht. Das kann Stress, Angst, Wut oder andere starke Emotionen auslösen. Wobei Stress natürlich sowohl positiv als auch negativ sein kann. Positiver Stress führt dazu, dass du motiviert, fokussiert und energiegeladen bist, um Herausforderungen zu bewältigen. Dieser Stress kann kurzfristig helfen, Ziele zu erreichen, sowie Aufgaben zu erledigen und schadet dir nicht. Im Gegenteil: Er kann deine psychische und physische Gesundheit sogar stärken. Meist meinen wir mit Stress aber eine unangenehme Anspannung. Negativer Stress entsteht, wenn dir das Leben mehr zumutet, als du stemmen kannst, und du dich unter Druck und überfordert fühlst.

Dieser negative Stress ist schädlich für deine Gesundheit, vor allem wenn er chronisch oder übermäßig ist. Langanhaltender negativer Stress führt zu körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen, wie z.B. Herzkrankheiten, Depressionen, Angstzuständen und Schlafstörungen. Er schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt die Fähigkeit deines Körpers zur Bewältigung von Belastungen.

Dabei ist die Wahrnehmung von Stress subjektiv. Jeder Mensch empfindet Stress anders. Was für eine Person stressig ist, kann für eine andere Person eine Herausforderung oder sogar eine Belohnung sein. Es ist wichtig, deine persönlichen Stressoren zu identifizieren und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, um die negativen Auswirkungen von anhaltendem Stress zu minimieren. Damit du deinen natürlichen Kampf-oder-Fluchtmodus ablegen oder zumindest regulieren kannst, kannst du auf verschiedene Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien zurückgreifen, und genau solche möchte ich dir in den nächsten Kapiteln vorstellen.

**Stress ist subjektiv.
Was für eine Person
stressig ist, kann für
eine andere Person eine
Belohnung sein.**





Atemübungen und ihre Wirkungen wurden bereits im 2. Jahrhundert nach Christus von dem indischen Gelehrten Patanjali unter dem Begriff "Pranayama" beschrieben. In seinem Werk, den Yoga-Sutren, bilden Pranayamas das 4. Glied des 8-fachen Pfades eines Yogis auf dem Weg zu Samadhi, der Erleuchtung. Die Yogasutren sind als das Standardwerk des Yoga zu verstehen. Das Wort Pranayama setzt sich aus Prana (=Lebensenergie) und Ayama (=kontrollieren) zusammen. Nach Patanjali lässt sich durch die Kontrolle des Atems der Energiefluss des Menschen kontrollieren und die Lebensenergie steigern. Der Atem ist außerdem als Verbindung zwischen Geist und Körper zu verstehen. Kommt der Atem zur Ruhe, beruhigen wir damit unseren Geist und können entspannen und loslassen. Gerade als Abendroutine können Atemübungen besonders hilfreich sein und dir das Einschlafen erleichtern. Dabei gilt Qualität vor Quantität. Setz dich nicht unter Druck. Wenige bewusste Atemzüge reichen bereits aus, um ein Gefühl für dich und deinen Atem zu bekommen. Probier's einfach aus.

BASIS-ÜBUNG

Bewusstes Atmen

Das bewusste Atmen bildet das Fundament für alle anderen Atemübungen. Werde dir deines Atems bewusst, ohne diesen beeinflussen zu wollen. Diese einfache Atemübung ist eine wunderbare Abendroutine kurz vor dem Einschlafen!

SO GEHTS:

Setz dich aufrecht hin, schließe deine Augen und konzentriere dich vollkommen auf den jetzigen Moment. Wenn deine Gedanken zu wandern beginnen, bring deine Aufmerksamkeit ganz sanft zum nächsten Atemzug zurück. Konzentriere dich bei der gesamten Übung auf einen bestimmten Aspekt deines Atems. Du kannst z.B. die Aufmerksamkeit auf deine Nasenflügel richten. Beobachte zuerst den Strom deines Atems. Nimm wahr, wie der Atem über deine Nasenlöcher ein- und ausströmt. Mit dem Einatmen nimmst du Sauer-

stoff auf, der Körper wird aktiviert. Mit dem Ausatmen stellt sich das Gefühl des Loslassen ein. Bleibe für einen Moment mit deiner vollen Konzentration bei diesem Wechsel.

Einatmen - Aufnehmen

Ausatmen - Loslassen.

Wenn du magst, gehe nach einigen Atemzügen einen Schritt weiter und versuche, die Temperatur der jeweiligen Luftströme wahrzunehmen. Spüre die Frische und Kühle des Einatmens und den aufgewärmten Atem beim Ausatmen. Diese Übung unterstützt dich dabei, ein Bewusstsein für den Austausch mit deiner Umgebung zu schaffen. Sie sensibilisiert dich für die Qualität der Luft um dich herum und schenkt dir ein Gefühl für die Kraft und Energie, die du über deinen Atem aufnehmen kannst.

Raupe oder sitzende Vorbeuge

Die Raupe dehnt die komplette Rückseite deines Körpers, deine Beinrückseiten und auch den oft sehr verspannten Rücken. Die natürliche Rundung deiner Wirbelsäule wird so unterstützt und ihre Flexibilität erhalten. Diese Übung hat eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem, außerdem werden die Bauchorgane sanft massiert, was zu einer besseren Verdauung führt. Energetisch stimulieren wir unseren Blasenmeridian, arbeiten mit dem Thema Angst und Vertrauen und wie frei wir durch unser Leben fließen.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Setz Dich auf deine Matte und strecke beide Beine aus.

Nimm gern noch einmal dein Sitzfleisch beiseite, sodass du auf den Sitzbeinhöckern Platz nehmen kannst.

Dann lass dich langsam nach vorn über beide Beine sinken.

Leg deine Hände entspannt neben die Beine, Handflächen nach oben, um die Schultern sinken zu lassen.

TIPP

Bei Problemen im unteren Rücken gern erhöht sitzen und/oder die Knie anbeugen, gegebenenfalls eine gerollte Decke drunter legen. Achte auch auf den Nackenbereich, du kannst eventuell den Kopf mit einem Yogakissen oder Block abstützen. Vorsicht bei Bandscheibenproblemen.

VARIATION

Wandraupe

An einem Tag, an dem du besonders viel gestanden hast, könntest du diese Variation der Raupe ausprobieren. Die Wandraupe entspannt und beruhigt nicht nur den ganzen Körper, sie fördert auch die Durchblutung der Füße und Beine, dehnt den unteren Rücken und die Oberschenkelmuskulatur, verbessert die Verdauung und reduziert Schwellungen an Beinen und Füßen und beugt Krampfadern vor. Da die Harn- und Blasenmeridiane angesprochen werden, hält die Haltung die Harnwege, die Prostata, die Hoden und die Eierstöcke gesund.



SCHRITT FÜR SCHRITT

Setz dich seitlich an die Wand und schwinge dabei deine Beine sanft gegen die Wand, während du dich hinlegst. Deine Beine sollten in einem 90-Grad-Winkel zu deinem Körper stehen.

Bringen deine Sitzknochen so nah wie möglich an die Wand. Wenn du möchtest, kannst du das Kreuzbein mit einem kleinen Kissen stützen.

Leg deine Arme mit den Handflächen nach oben neben dich und entspanne deine Schultern.

TIPP

Um aus der Pose herauszukommen, beuge die Knie zur Brust und rolle dich zur Seite. Stütze dich mit deinen Händen ab und komm sanft in deine Sitzposition zurück.

MEDITERRANER Tomatenaufstrich

Dieser Aufstrich schmeckt nach Leichtigkeit, Sommer und Liebe zum Genuss. Frische Kräuter machen den Aufstrich ganz besonders fein. Aber auch mit getrockneten Kräutern schmeckt er hervorragend.

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 200 ML)

50 g Sonnenblumenkerne

1 Glas Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)

3 EL Tomatenmark

5 Blätter Basilikum (1 TL getrocknetes Basilikum)

1-2 Prisen Chiliflocken nach Belieben

Salz

Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne morgen in einem Gefäß mit kaltem Wasser bedecken. Etwa 8 Stunden quellen lassen.

Am Abend die Kerne und die Kidneybohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann in ein hohes Püriergefäß geben.

Tomatenmark, Basilikum und Chiliflocken zugeben. Mit dem Stabmixer alles fein mixen. Nach Belieben für eine cremigere Konsistenz 2-3 Esslöffel Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Meine veganen Aufstriche schmecken auch hervorragend mit Karotten- oder Gurkensticks oder als Füllung für Wraps mit Salat und Gemüse.

Avocado HUMMUS

Hummus lässt sich auf viele verschiedene Arten verfeinern und würzen, immer mit dabei ist jedoch die Hauptzutat Kichererbsen. Probier doch mal Hummus mit Avocado und Koriander aus, vielleicht wird es zu deinem neuen Favoriten.

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 200 ML)

1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

1 reife Avocado

2 Limetten

1 EL Sesampaste (Tahin)

1 EL Korianderblätter nach Belieben

Salz

Pfeffer

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Kichererbsen und Avocado in ein hohes Gefäß geben. Die Limetten auspressen und den Limettensaft mit Sesampaste und grob gehackten Korianderblättern hinzugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei nach Belieben für eine cremigere Konsistenz 2-3 Esslöffel Wasser hinzugeben. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Du kannst Avocado und Koriandergrün auch durch gekochten Kürbis ersetzen und einen herrlichen Kürbis-Hummus zubereiten.





WOHLFÜHLRITUAL

Teezeremonie

Teezeremonien sind nicht nur im arabischen und asiatischen Raum traditionelle kulturelle Bestandteile. Auch in Südamerika und Großbritannien kennt man Teerituale.

Vor allem im asiatischen Raum haben Teezeremonien eine lange Tradition. Schon seit 5.000 Jahren wird in China Tee zubereitet und getrunken. Kein Wunder, dass sich in dieser langen Zeit viele, oftmals sehr spirituelle Zeremonien rund um das Teetrinken entwickelt haben. Doch diese gibt es nicht nur in Asien, sondern auf der ganzen Welt. Dieses

genussvolle Zubereiten und Trinken von Tee kann auch dir helfen, deinen Geist und deinen Körper zu entspannen. Dabei musst du sicherlich nicht bis ins kleinste Detail einem bestimmten Ritual folgen. Aber vielleicht kannst du etwas aus den Zeremonien mitnehmen. Nimm dir bald mal wieder bewusst Zeit für eine heiße Tasse Tee.

Teezeremonien rund um den Globus

China

Bei einer chinesischen Teezeremonie werden Kanne und Schälchen mit heißem Wasser übergossen. Dann wird ein kleiner Löffel Teeblätter in die vorgewärmte Kanne geben. Diese sieht zwar aus wie Puppengeschirr, ist aber für sechs Personen geeignet. Anschließend werden die Blätter mit 70 °C heißem Wasser übergossen. Das Wasser wird sofort wieder abgegossen. So verschwindet die bittere Note des Tees und durch den Geruch kann man sich auf das Trinken einstimmen. Der zweite Aufguss dient dann dem Geschmack: Er wird im Uhrzeigersinn in die Schale gegossen. In China wird Tee mehrfach aufgegossen, je häufiger man dies tut, desto inniger ist die Freundschaft der Teilnehmer:innen, so sagt man.

Großbritannien

Die britische Tea Time ist ein kleines Päuschen mitten im Alltag und eng mit einer Zwischenmahlzeit verbunden. Zur Zeit Queen Victorias etablierte sich der Fünf-Uhr-Tee zur Überbrückung der Zeit zwischen Mittag- und Abendessen. Es können unterschiedliche Teesorten verwendet werden, eine der bekanntesten ist sicherlich der Earl Grey. Dazu werden Snacks wie Scones oder Sandwiches gereicht.

Japan

Eine traditionelle, japanische Teezeremonie folgt festgelegten Regeln und kann mehrere Stunden dauern. Es gibt für die Zeremonien sogar ein spezielles Teehaus mit umliegen-

dem Garten. Durch diesen wird man mental auf die Zeremonie vorbereitet. Im Teehaus angekommen, wäscht man sich die Hände und den Mund. Durch eine niedrige Tür „kriecht“ man in das Teehaus (das steht für Demut), wo ein Teemeister den Tee (häufig grünen Matcha) zubereitet. Ein Gast nach dem anderen bekommt die Teeschale gereicht, dreht sie zweimal im Uhrzeigersinn und trinkt in drei Schlucken. Der Rand der Schale wird immer gereinigt, bevor sie weitergegeben wird. Achtsamkeit und Wertschätzung stehen dabei im Vordergrund. Rangunterschiede spielen im Teeraum keine Rolle, vielmehr ist der Austausch zwischen den Teilnehmer:innen von gegenseitigem Respekt und Harmonie bestimmt.

Südamerika

In Südamerika wird bei Teezeremonien vor allem der Mate-Tee zubereitet. Der Tee wird meistens in Gesellschaft getrunken, denn auch bei diesem Ritual ist die soziale Komponente von großer Bedeutung. Auch in Südamerika gießt man den Tee mehrmals auf, wobei der erste Aufguss weggeschüttet wird, um eventuell vorhandene Schmutzpartikel zu entfernen. Dann gibt es mehrere Runden, in denen der Tee immer wieder aufgegossen und durch einen Trinkhalm getrunken wird. Währenddessen tauscht man sich über Gott und die Welt aus.



Du hast Lust bekommen loszulegen?

Worauf wartest du? Als Inspiration habe ich dir eine erste Beispielseite gestaltet!



Diese Vorlage kannst du im **Inhaltsverzeichnis** herunterladen

EVENING Journal

DATUM



MEIN TAG IN EINEM WORT

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR ...

1

2

3

4

5

LIEBLINGSMOMENT DES TAGES

Sieben-Tage PLAN

**Du hast mein Buch bis hierhin aufmerksam gelesen,
die eine oder andere Übung ausprobiert und
vielleicht auch schon einige Rezepte gekocht.
Und trotzdem fällst du immer wieder in alte
Muster zurück.**

**Gerade in Zeiten, die besonders fordernd und
stressig sind, hilft mein 7-Tage-Plan. Alles, was du
dafür brauchst, ist ein Zeitfenster von 30 Minuten
jeden Abend. 30 Minuten, in denen du dein
Smartphone zur Seite legst und dir ganz bewusst
Zeit für dich selbst nimmst.**



MONTAG

Entspannung

**Ein hektischer Alltag und andauernder
Stress beeinträchtigen unsere Gesundheit
in vielerlei Hinsicht. Auch der natürliche
Fluss unserer Atmung wird beeinträchtigt.**

Gerade weil unsere Atmung automatisch und unbewusst abläuft, merken wir oft gar nicht, wie sehr sie sich verkrampft oder oberflächlich wird. Die Folge ist, dass unser Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Unsere Muskeln verspannen sich, wir werden anfälliger für Schmerzen. Atemübungen können dabei helfen, deinen Atem bewusst fließen zu lassen und Stress abbauen.

VORSATZ

Du wirst heute Abend tief durchatmen, deine Gedanken loslassen und dich entspannen.

Erster Impuls zur Abendgestaltung

Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Konzentriere dich auf deinen Atem und lasse alle Gedanken los.

Deine Atemübung: Calm your Mind

(→ Seite XY)

Nach dem ersten Impuls kannst du nun mit der Atemübung starten. Nimm dir bewusst Zeit, eine angenehme Haltung im Sitzen oder Liegen zu finden. Wichtig ist, dass du dich nicht durch enge Kleidung eingeengt fühlst, Brust und Bauch sollten Platz haben. Dann achte darauf, wo du deine Atmung in jedem Moment fühlst. Deine Nasenflügel bewegen sich, dein Brustkorb füllt sich, du kannst deinen Atem bis in deinen Bauch führen. Beobachte deine Atemzüge und lass sie tiefer werden.

Langsam beginnst du, deine Atemzüge zu verändern. Atme 4 Sekunden lang ein und versuche, 6 Sekunden lang auszuatmen. Stell Dir dabei vor, dass sich dein Zwerchfell beim Einatmen nach unten ausdehnt, in Richtung Bauch. Spüre, wie dein Brustkorb sich bei der Einatmung füllt und ausdehnt. Nimm wahr, wie die Ausatmung entspannt und von ganz alleine geschieht.

Falls sich die 4:6-Taktung anstrengend anfühlt, kannst du auch probieren, auf 3 Sekunden ein- und auf 5 Sekunden auszuatmen. Finde deinen eigenen Rhythmus und fahre fort, bis du völlig zur Ruhe kommst. Je öfter du übst, desto leichter wird dir diese Übung gelingen. Falls du dich unwohl fühlst, verändere den Atemrhythmus oder beende die Übung.

*"Entspannung ist das Geheimnis aller wahren Schönheit.
Es gibt nichts Schöneres als jemanden, der sich entspannt."*

JULIA ROBERTS

SCHLUSS MIT SCHLAFFPROBLEMEN, DENN GUT SCHLAFEN KANN MAN LERNEN!

Noch schnell die ToDos für morgen sortieren, einmal durch die Nachrichten scrollen und eben noch die Küche machen. Wenn wir so gestresst ins Bett gehen, ist es kein Wunder, dass wir am Morgen erschöpft aufwachen. Um gesund zu bleiben, brauchen wir unseren Schlaf! Aber wie soll das gehen?

Sandra König hat mit ihrem unkomplizierten Baukastenprinzip DIE individuelle Lösung für echt erholsamen Schlaf: Übungen und Impulse zu Atmung, Meditationen, Yoga und Journaling, dazu die besten Abendrezepte und Tipps für die Wohlfühlpflege. So können wir entspannt in die Nacht starten und stressfrei ein- und durchschlafen.

Mit dem 7-Tage-Plan gleich loslegen und die eigene Routine zusammenstellen!

Klappenbroschur mit Buchbonus zum Download

19 x 24,5 cm, 160 Seiten, € 25,-

Kneipp Verlag Wien

Erscheinungstermin 24. Juni 2024

Cover & Layout: Julia Hollweck, Satz: Roman Black & Bold

Fotografie: Martin Krachler, Foodfotografie: Nina Zorčić

978-3-7088-0851-2
www.styriabooks.at

