



# DER KLEINE RATGEBER

## GESUNDER SCHLAF – DER WEG ZU REGENERATION UND GESUNDHEIT

*TIPPS UND TRICKS FÜR EINE BESSERE SCHLAFQUALITÄT*



10 €,-

[www.entspannung-regeneration.at](http://www.entspannung-regeneration.at)

Haftungsausschluß: der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die Anwendung der angeführten Vorschläge  
sowie für die daraus resultierenden Wirkungen

## INHALTSVERZEICHNIS

- EINLEITUNG
- WIE GEHT ES MIR?
- WAS BEOBACHTE ICH?
- WAS KANN ICH TUN?
  - SELBSTORGANISATION
  - GESUNDHEIT
  - SOZIALES
  - WIRTSCHAFTLICHES
- HILFSMITTEL

## EINLEITUNG

SCHLAF IST ESSENZIELL FÜR UNSERE GESUNDHEIT UND UNSER WOHLBEFINDEN. ER HilFT DEM KÖRPER, SICH ZU REGENERIEREN UND DAS IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN. EIN GUTER SCHLAF FÖRDERT AUCH DIE GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND DAS EMOTIONALE GLEICHGEWICHT UND VERLANGSAMT DEN NATÜRLICHEN ALTERUNGSPROZESS.

*DER FRIEDE DEINER SEELE  
FÜHRT INS REICH DEINER  
TRÄUME*

*DER SCHLAF IST DAS GOLDENE  
BAND, DAS UNSERE GESUNDHEIT  
UND UNSERE KÖRPER  
ZUSAMMENHÄLT*

*FINDE RUHE IN DIR  
SELBST, UND DER SCHLAF  
WIRD LEICHT ZU DIR  
FINDEN*

[www.entspannung-regeneration.at](http://www.entspannung-regeneration.at)