

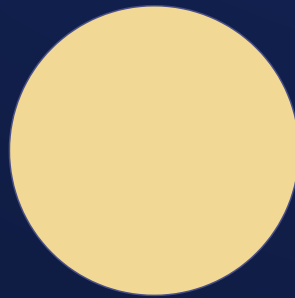


DAS VOLLMOND-PAKET · GEHEIME BELOHNUNG

Das Mondkarten- Deck

24 kleine Übungen aus „Wie guter Schlaf gelingt“ zum Ausdrucken. Zieh jeden Abend eine Karte und lass dich überraschen.

So geht es: Seiten 2 bis 4 auf festes Papier drucken (ab 250 g), Seite 5 auf die Rückseiten.
Entlang der gestrichelten Linien schneiden.



ATEM

01 / 24



Zwei ein, vier aus

Zehn Atemzüge im 2:1-Rhythmus,
bevor du das Licht ausmachst.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

GEIST

02 / 24



Wie fühlt es sich an?

Stell dir heute dreimal diese Frage.
Nicht warum. Nur wie.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

KÖRPER

03 / 24



Beine an die Wand

Fünf Minuten Beine an die Wand,
bevor du ins Bett gehst.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

NACHT

04 / 24



Die Uhr ist keine Punkteanzeige

Dreh heute Nacht den Wecker um.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

NACHT

05 / 24



Drei Kontaktpunkte

Spüre im Bett drei Stellen, an denen
dich die Matratze trägt.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

KÖRPER

06 / 24



Kindhaltung

Zwei Minuten Kindhaltung, die Stirn
auf einem Kissen.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

GEIST

07 / 24



Schwere, Atem und Erde

Gib mit jeder Ausatmung etwas
mehr Gewicht an die Unterlage ab.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

TAG

08 / 24



Der 7-Minuten-Reset

Mach heute Nachmittag eine echte
Pause: Gewicht spüren, Atem
beobachten.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

ATEM

09 / 24



Hände auf den Bauch

Drei Minuten Bauchatmung. Die
Schultern bleiben ruhig.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

KLANG

10 / 24



Ein leiser Summton

Summe beim Ausatmen leise vor dich hin, fünf Atemzüge lang.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

NACHT

11 / 24



Fünf Atemzüge

Beobachte fünf natürliche Atemzüge, ohne sie zu verändern.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

KÖRPER

12 / 24



Sanft anspannen, ganz loslassen

Füße, Hände, Schultern: kurz anspannen, dann vollständig lösen.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

KÖRPER

13 / 24



Kiefer weich

Lass den Kiefer locker, die Zunge ruhen, die Stirn glatt werden.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

NACHT

14 / 24



Ich bin wach. Das ist in Ordnung.

Sag dir diesen Satz, wenn du nachts aufwachst.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

TAG

15 / 24



Eine Minute nur Atem

Nimm eine Minute den Atem wahr, bevor du heute zum Handy greifst.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

GEIST

16 / 24



Fühlen statt entspannen

Du musst heute nicht entspannen. Nimm nur wahr, wie es sich anfühlt.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

MORGEN

17 / 24



Langsam aufrichten

Nach der Vorbeuge: drei leichte Atemzüge, ohne Eile.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

NACHT

18 / 24



Das Bett trägt dich

Lass das Bett heute Abend die ganze Arbeit machen.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

MORGEN

19 / 24



Weite Vorbeuge

Knie weich, den Oberkörper hängen lassen, ein paar Atemzüge lang.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

KLANG

20 / 24



Nur hören

Hör zwei Minuten nur zu: nahe Geräusche, ferne Geräusche, die Stille dazwischen.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

GEIST

21 / 24



Der ganze Körper

Nimm den ganzen Körper gleichzeitig wahr, wie ein einziges Feld.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

SATZ

22 / 24



Übe Ruhe, solange du wach bist

Heute zählt nicht der Schlaf. Heute zählt die Übung.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

SATZ

23 / 24



Regelmäßigkeit vor Intensität

Lieber drei Minuten jeden Tag als dreißig Minuten einmal.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

GEIST

24 / 24



Gedanken sind keine Feinde

Bemerke einen Gedanken und kehre zurück. Wieder und wieder.

DHIRA NITAI · „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

