

*** PRESSEMAPPE · NEUERSCHEINUNG 2026

Wie guter Schlaf gelingt

Mit Yoga, Atem und Meditation zur perfekten Abendroutine
für tiefen Schlaf und energiegeladene Tage

DHIRA NITAI

4	30	7	30 J.
ROUTINEN	NÄCHTE	BONI	PRAXIS



Das Wichtigste in 30 Sekunden

Schlaflosigkeit zeigt sich in der Nacht, doch das Muster, das sie aufrechterhält, entsteht oft im Verlauf des ganzen Tages. „Wie guter Schlaf gelingt“ setzt deshalb am Morgen an und verbindet Yoga, Atem und Meditation zu vier kurzen Routinen.

4

Schritte: Bewegen,
Atmen,
Beobachten,
Meditieren

42

Minuten Praxis pro
Tag, aufgeteilt in
10, 7, 20 und 5

30

Tage Programm mit
Planer und
Schlafstagebuch

7

digitale Boni per
QR-Code im Buch

TITEL	Wie guter Schlaf gelingt
UNTERTITEL	Mit Yoga, Atem und Meditation zur perfekten Abendroutine für tiefen Schlaf und energiegeladene Tage
AUTOR	Dhira Nitai (Danijel Zeljak)
VERLAG	Eigenverlag Danijel Zeljak, Neureichenau
ERSCHEINUNG	2026
UMFANG	ca. 100 Seiten · Taschenbuch, 12,7 × 20,3 cm

INHALT

Auf einen Blick	02
Pressemitteilung	03
Das Buch	05
Das Modell	06
Blick ins Buch	07
Die sieben Boni	08
Der Autor	09
Werdegang	10
Stimmen	11
Themen für Redaktionen	12
Interviewfragen und Zitate	13
Vorträge und Formate	14
Bildmaterial	15
Kontakt	16

Guter Schlaf beginnt am Morgen

Yoga- und Meditationslehrer Dhira Nitai legt mit „Wie guter Schlaf gelingt“ ein 30-Tage-Programm für ruhigere Nächte vor. Vier kurze Routinen verbinden Yoga, Atem und Meditation, sieben digitale Boni begleiten durch jede Nacht.

Neureichenau, 2026. Viele Menschen gehen erschöpft ins Bett, während der Geist wach bleibt, die Atmung flach ist und das Nervensystem so reagiert, als müsse es jederzeit handlungsbereit sein. Genau hier setzt das neue Buch von Dhira Nitai an. „Wie guter Schlaf gelingt“ betrachtet Schlaflosigkeit nicht als Problem der Nacht, sondern als 24-Stunden-Muster, das sich im Verlauf des ganzen Tages aufbaut.

Die Methode fasst der Autor in einem Satz zusammen: „Übe Ruhe, solange du wach bist.“ Statt Schlaf erzwingen zu wollen, üben Leserinnen und Leser die Bedingungen, aus denen sich mit der Zeit besserer Schlaf entwickeln kann. „Deine Aufgabe ist nicht, heute Nacht ein Ergebnis zu erzwingen“, schreibt Nitai. „Deine Aufgabe ist, die Bedingungen zu üben, aus denen sich mit der Zeit besserer Schlaf entwickeln kann.“

Das Programm folgt vier Schritten von außen nach innen: Bewegen, Atmen, Beobachten und Meditieren. Daraus entstehen vier kurze Routinen über den Tag verteilt: zehn Minuten am Morgen, ein Reset von sieben Minuten am Nachmittag, zwanzig Minuten am Abend und eine Nachtroutine von fünf Minuten für das nächtliche Aufwachen. Ein strukturiertes 30-Tage-Programm baut die Elemente Schritt für Schritt auf, ein Schlaftagebuch hilft dabei, Veränderungen und Muster zu erkennen.

Die Übungen sind bewusst sanft gehalten und lassen sich mit Stuhl oder Wand variieren. Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation sind nicht nötig. Über einen QR-Code im Buch erhalten Leserinnen und Leser eine kostenlose Bonus-Bibliothek mit sieben Boni: eine Nachtkarte zum Aufstellen, einen 30-Tage-Planer, ein Schlaftagebuch, ein Routinen-Poster, den Online-Check „Schlaf-Kompass“, einen Atembegleiter im Browser und eine geführte Abendmeditation zum Hören.

Das Buch versteht sich als Selbsthilfe und nicht-medikamentöse Unterstützung. Bei chronischer oder ausgeprägter Schlaflosigkeit empfiehlt es ausdrücklich eine ärztliche Abklärung und die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I).

Über den Autor. Dhira Nitai, mit bürgerlichem Namen Danijel Zeljak, wurde 1972 in Kroatien geboren. Er studierte Violine und Musikpädagogik an der

Musikuniversität Graz, arbeitete als Orchestermusiker und später als Violin- und Yogalehrer in Österreich, Kroatien und Deutschland. Seit rund 30 Jahren praktiziert er Yoga, Meditation, Atemarbeit und Mantra. Sein Meditationssystem „Be in Joy“ stellte er unter anderem auf der Yogaexpo München vor. Er lebt im Bayerischen Wald.

Zeichen inkl. Leerzeichen: ca. 2,720. Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.

BIBLIOGRAFISCHE ANGABEN

TITEL	Wie guter Schlaf gelingt
UNTERTITEL	Mit Yoga, Atem und Meditation zur perfekten Abendroutine für tiefen Schlaf und energiegeladene Tage
AUTOR	Dhira Nitai (Danijel Zeljak)
VERLAG	Eigenverlag Danijel Zeljak, Neureichenau
ERSCHEINUNG	2026
UMFANG	ca. 100 Seiten · Taschenbuch, 12,7 × 20,3 cm
ISBN	978-3-948213-88-6

ZITAT ZUR FREIEN VERWENDUNG

„Übe Ruhe, solange du wach bist.“

DHIRA NITAI, „WIE GUTER SCHLAF GELINGT“

PRESSEKONTAKT

Dhira Nitai

Danijel Zeljak · Bahnhofstraße
15 · 94089 Neureichenau
info@dhiranitai.de ·
bonus.dhiranitai.de/presse



KURZMELDUNG ZUM ABRUCK · CA. 500 ZEICHEN

Guter Schlaf beginnt am Morgen: In „Wie guter Schlaf gelingt“ zeigt der Yoga- und Meditationslehrer Dhira Nitai aus Neureichenau, warum Schlaflosigkeit ein 24-Stunden-Muster ist. Vier kurze Routinen für Morgen, Tag, Abend und Nacht verbinden sanftes Yoga, Atemübungen und Meditation zu einem 30-Tage-Programm. Per QR-Code gibt es sieben digitale Boni dazu, darunter eine Nachtkarte, einen Atembegleiter und eine geführte Abendmeditation. ISBN 978-3-948213-88-6.

Ein anderes Ziel als „einschlafen wollen“

Sich sehr anzustrengen, um einschlafen zu können, kann selbst zu einer Form von Anspannung werden. Das Buch fordert deshalb nicht dazu auf, Schlaf herzustellen. Es hilft, Bedingungen zu üben, die mit Schlaf vereinbar sind: Leichtigkeit im Atem, Weichheit im Körper, ein weniger reaktives Aufmerksamkeitsfeld und einen regelmäßigen Übergang von Aktivität zu Ruhe.

Der Aufbau ist klar: Verstehen (Kapitel 1–4), Üben (Kapitel 5–10), Dranbleiben (Kapitel 11–12) und Vertiefen (Kapitel 13–14) mit fertigen geführten Übungsabläufen.

HINWEIS ZUR EVIDENZ

Yogabasierte Techniken können eine hilfreiche nicht-medikamentöse Unterstützung bei Schlafproblemen sein, ersetzen aber keine Diagnose oder Behandlung. Für chronische Schlaflosigkeit empfehlen Fachleitlinien die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Das Buch weist ausdrücklich darauf hin.

FÜR WEN DAS BUCH GESCHRIEBEN IST

- 01 Für Menschen, die abends erschöpft sind und trotzdem nicht abschalten können.
- 02 Für alle, die nachts aufwachen und mit kreisenden Gedanken wach liegen.
- 03 Für Menschen mit Stress, Übererregung und unregelmäßigen Tagesrhythmen.
- 04 Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Yoga- oder Meditationserfahrung.
- 05 Für alle, die mit wenigen Minuten Praxis am Tag selbst etwas tun wollen.
- 06 Für Yoga- und Entspannungslehrende, die ein klares 30-Tage-Programm suchen.

TEIL 1

Verstehen

TEIL 2

Üben

TEIL 3

Dranbleiben

TEIL 4

Vertiefen

Von außen nach innen

Das 4-Schritte-System folgt einer einfachen Bewegung: vom Körper über den Atem und die Wahrnehmung bis zur Meditation. Aufmerksamkeit und Atem ziehen sich als Grundlagen durch alle vier Schritte.



01

Bewegen

Sanfte Yogahaltungen lösen Spannung, fördern Körperwahrnehmung und bringen mehr Wohlfühl.

02

Atmen

Sanfte Atemtechniken beruhigen das Nervensystem und machen den Atem ruhiger und natürlicher.

03

Beobachten

Achtsamkeit hilft, Körper, Atem und Gedanken wahrzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten.

04

Meditieren

Meditation bringt Geist und Gedanken zur Ruhe. Hier findet der eigentliche Reset statt.



DER RHYTHMUS

Vier Routinen über 24 Stunden

Die Morgenpraxis schafft eine stabilere Ausgangslage, ein kurzer Reset am Tag unterbricht die Spannung, die Abendpraxis senkt die Aktivierung schrittweise. Für wache Nächte gibt es eine eigene Nachtroutine.

10

MORGEN

7

TAG

20

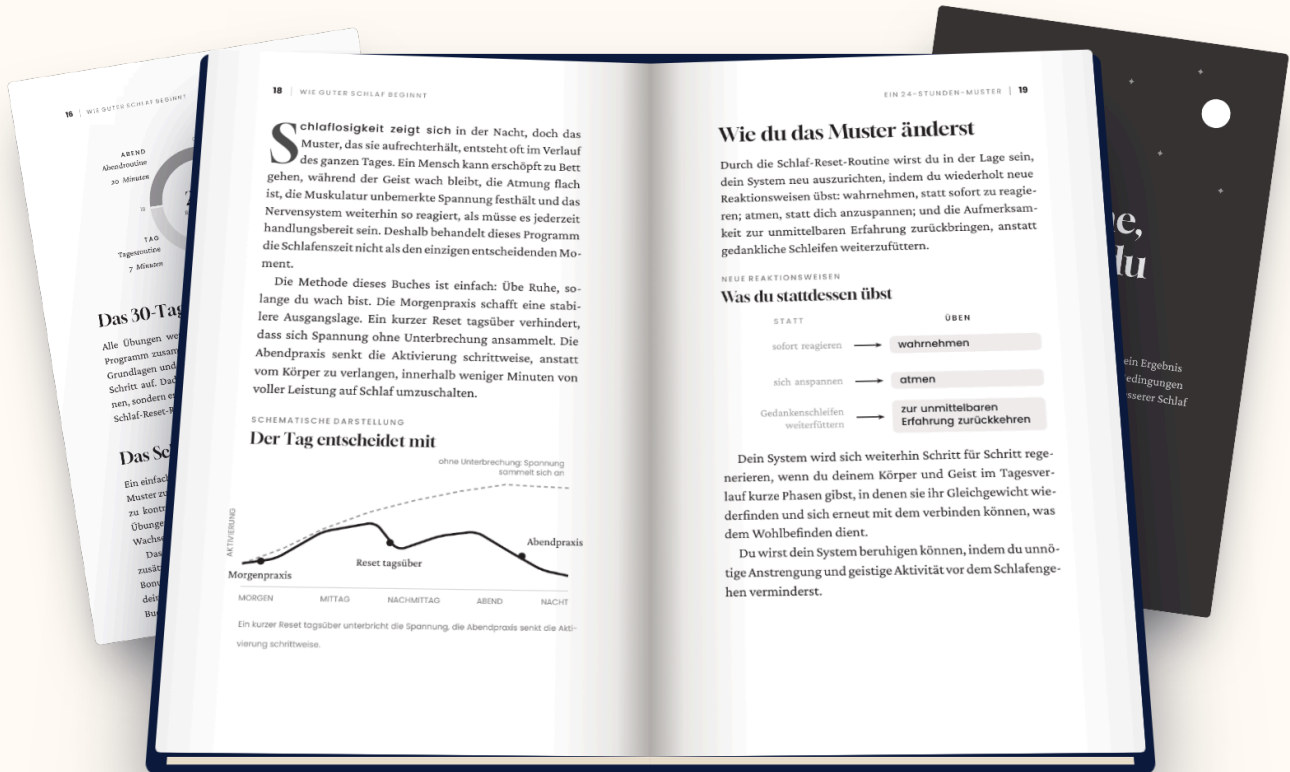
ABEND

5

NACHT

Klar gestaltet, leicht zu üben

Jede Übung ist nummeriert und zeigt auf einen Blick Zweck, beste Tageszeit und Dauer, gefolgt vom Ablauf Schritt für Schritt und Hinweisen zur sicheren Ausführung. Mondphasen auf den Kapitelseiten zeigen, wo man im Buch gerade steht.



Kapitel 2

Schlaflosigkeit ist ein 24-Stunden-Muster: wie der Tag über die Nacht mitentscheidet.

Kapitel 5 bis 10

Morgen-, Tages-, Abend- und Nachtpraxis, Asanas, Meditation und Entspannung.

Kapitel 14

Fertige geführte Abläufe für Morgen, Tag, Abend und nächtliches Aufwachen.

MEHR ALS EIN BUCH

Sieben Boni per QR-Code

Mit dem QR-Code im Buch schalten Leserinnen und Leser eine kostenlose Bonus-Bibliothek frei. Dazu gehört eine E-Mail-Begleitung durch alle 30 Nächte.



BONUS 01

Die Nachtkarte

Zum Aufstellen am Bett, mit den Schritten für wache Nächte.

BONUS 02

Der 30-Tage-Planer

Jeder Tag mit Morgen, Tag und Abend zum Abhaken.

BONUS 03

Das Schlaftagebuch

Zwei Minuten am Morgen zeigen, was hilft.

BONUS 04

Deine Routinen

Poster und Druckversion für alle vier Tageszeiten.

BONUS 05

Der Schlaf-Kompass

Online-Check mit 20

Aussagen und vier Mustern.

BONUS 06

Der Atembegleiter

Web-App, die im 2:1-Rhythmus mit

atmet.

BONUS 07

Die Abendmeditation

„Schwere, Atem und Erde“, geführt, zum

Hören.



bonus.dhiranitali.de/wieguterschlafgelingt



30 Jahre

Yoga, Meditation, Atem und Mantra

Musiker

Violine und Musikpädagogik, Graz

Pädagoge

Suzuki-Violinlehrer, Stufe 3

Referent

Yogaexpo München, Yogakongresse

DER AUTOR

Dhira Nitai

AUTOR · YOGA- UND MEDITATIONSLEHRER · MUSIKER

Dhira Nitai, mit bürgerlichem Namen Danijel Zeljak, wurde 1972 in Kroatien geboren. Nach dem Musikgymnasium in Zagreb studierte er Violine und Musikpädagogik an der Musikuniversität Graz und arbeitete zunächst als Orchestermusiker, später als Violin- und Yogalehrer in Österreich, Kroatien und Deutschland.

Seit rund 30 Jahren praktiziert er Yoga, Meditation, Atemarbeit und Mantra, verwurzelt in der Bhakti-Yoga-Tradition. Aus der Verbindung von Klang, Atem und Aufmerksamkeit entwickelte er das Meditationssystem „Be in Joy“, das er auf Yogakongressen, Yogamessen und in Seminaren vorstellte, unter anderem mit dem Vortrag „Mantra-Meditation“ auf der Yogaexpo München.

Als diplomierter Suzuki-Violinlehrer und Gründer der ersten Suzuki-Musikschule Kroatiens hat er gelernt, Menschen in kleinen, klaren Schritten abzuholen. Genau so ist auch sein Schlafprogramm aufgebaut.

Er ist Autor von „Be in Joy – Zwei Schritte zu Achtsamkeit und Wohlbefinden“ und Herausgeber der deutschen Buchreihe „Der spirituelle Krieger“. Er lebt im Bayerischen Wald. „Wie guter Schlaf gelingt“ ist sein Programm für ruhigere Nächte.

KURZBIOGRAFIE (300 ZEICHEN)

Dhira Nitai (Danijel Zeljak), geboren 1972 in Kroatien, ist Autor, Yoga- und Meditationslehrer und ausgebildeter Geiger. Seit rund 30 Jahren praktiziert er Yoga, Atem und Meditation. Er lebt im Bayerischen Wald.

Vom Orchester auf die Yogamatte

1972

Geboren in Kroatien. Musikgymnasium in Zagreb.

Graz

Studium der Violine und Musikpädagogik an der Musikuniversität Graz, danach Orchestermusiker.

Ab 1996

Beginn der Yoga- und Meditationspraxis in der Bhakti-Yoga-Tradition.

Pädagogik

Diplomierter Suzuki-Violinlehrer (Stufe 3), Gründer der ersten Suzuki-Musikschule Kroatiens.

Ab 2012

Im Bayerischen Wald. Yoga-Wochenenden, Vorträge und Einzelunterricht für Gäste.

2015

Vortrag „Mantra-Meditation“ auf der Yogaexpo München, erschienen auf DVD.

2018

Buch „Be in Joy – Zwei Schritte zu Achtsamkeit und Wohlbefinden“ (epubli).

2021

Talk „Führung aus der spirituellen Perspektive“ bei League of Yogis e.V.

2022

Gast und Interviewer im Podcast „Yogi Talks“.

2026

„Insomnia Reset“ und das erweiterte Schlafbuch „Wie guter Schlaf gelingt“.

BÜCHER

Wie guter Schlaf gelingt

2026 · ca. 100 Seiten · ISBN 978-3-948213-88-6

Insomnia Reset

2026 · Erstausgabe des Schlafprogramms · 5,0 ★ (Amazon)

Be in Joy

2018 · epubli · 176 Seiten · 5,0 ★ (Amazon)

Der spirituelle Krieger I-IV

Herausgeber der deutschen Ausgaben

BÜHNEN UND MEDIEN

Yogaexpo München

League of Yogis e.V.

Podcast „Yogi Talks“

Yogakongresse

Yogalehrer-Seminare

iskcon.de-Interview

Was Leserinnen, Leser und Gäste sagen

Wörtliche Auszüge aus öffentlichen Bewertungen, teils gekürzt ([...]). Quelle und Datum stehen jeweils dabei.

5,0



„Insomnia Reset“ · Amazon
3 Bewertungen

5,0



„Be in Joy“ · Amazon
4 Bewertungen

5,0



Online-Kurse · Udemy
3 Bewertungen



„Der perfekte Ratgeber gegen Schlaflosigkeit!“

„Insomnia Reset“ hat meine Erwartungen übertroffen! Dhira Nitai bietet eine umfassende Sammlung von Yoga, Atemübungen und Meditationstechniken, die einfach zu befolgen sind und wirklich helfen. [...] Besonders hilfreich fand ich die speziellen Übungen für verschiedene Tageszeiten [...] Die Tipps zur Beruhigung des Nervensystems sind Gold wert.

Gesund leben · 29.08.2026 · Amazon.de · zur Erstausgabe „Insomnia Reset“



„Achtsamkeit Verständnis Ruhe“

Wirklich ein liebes Buch. Es lehrt, Liebe und Achtsamkeit zu sich selbst zu entwickeln. Dadurch Ruhe und Gelassenheit aus dem Tag mit in den Schlafzyklus zu nehmen. Einfache und sinnvolle Asanas und Übungen helfen zu gründen.

Nicole Duy · 02.09.2026 · Amazon.de · zur Erstausgabe „Insomnia Reset“



„Sehr gute, einfache und wirksame Einführung in die Meditation“

Meditation heißt nicht zwingend, still auf einem Kissen zu sitzen. Das wird in dem Buch sehr schnell klar. Die Übungen sind sehr einfach und verständlich erklärt und schaffen es, sich schnell mit dem eigenen Körper zu verbinden und nach und nach mit Übung zu immer mehr Ruhe zu kommen.

Freiheitsdenker · 20.08.2019 · Amazon.de · Verifizierter Kauf · „Be in Joy“



„Gästebetreuung mit Hingabe“

Das komplette Programm war super organisiert, die Yogastunden haben mich bereichert. [...] Vor allem Dhira's enthusiastischer Vortrag über vedische Schriften hat mir sehr gut gefallen. [...] Sollte ich wieder kommen, werde ich länger bleiben.

Vera D · September 2013 · Tripadvisor · Yoga-Wochenende im Bayerischen Wald

Geschichten für Ihr Publikum

Dhira Nitai steht für Interviews, Gastbeiträge, Expertenstatements und Podcast-Gespräche zur Verfügung, gern mit einer kurzen Übung zum Mitmachen.

- 01**

Schlaf beginnt am Morgen

Warum Schlaflosigkeit ein 24-Stunden-Muster ist und der Tag über die Nacht mitentscheidet.

Gesundheit · Ratgeber
-
- 02**

Der 2:1-Atem

Eine einfache Atemübung für Abend und Nacht, live erklärt zum Mitmachen.

Service · Mitmachen
-
- 03**

Wach liegen ohne Kampf

Was hilft, wenn man nachts aufwacht, und warum Anstrengung selbst zur Spannung wird.

Lebenshilfe · Psychologie
-
- 04**

Erschöpft, aber hellwach

Stress, Übererregung und der Tag ohne Pause: kleine Resets für Beruf und Alltag.

Job & Karriere
-
- 05**

Vom Orchester auf die Yogamatte

Ein Geiger aus Kroatien, 30 Jahre Yoga und Meditation, heute im Bayerischen Wald.

Porträt · Regional
-
- 06**

Klang, Atem, Stille

Was Musik und Mantra mit innerer Ruhe zu tun haben.

Kultur · Achtsamkeit
-

GESUNDHEIT

Schlafroutrinen,
Atemübungen,
Abendrituale

PSYCHOLOGIE

Stress, Grübeln,
Übererregung

REGIONAL

Autor aus
Neureichenau,
Lesungen in der
Region

YOGA

Pranayama,
Meditation und
Mantra alltagstauglich

Fragen, die Dhira Nitai gern beantwortet

- ❓ Warum beginnt guter Schlaf schon am Morgen?

- ❓ Was passiert im Nervensystem, wenn wir erschöpft und trotzdem hellwach sind?

- ❓ Was kann ich tun, wenn ich nachts um drei wach liege?

- ❓ Wie funktioniert der 2:1-Atem?

- ❓ Warum macht der Wunsch, unbedingt einzuschlafen, das Einschlafen schwerer?

- ❓ Was hat ein Geiger über Ruhe und Zuhören gelernt?

- ❓ Wie viel Zeit braucht man für den 30-Tage-Reset?

- ❓ Wo liegen die Grenzen von Yoga und Meditation bei Schlafproblemen?

Wörtlich aus dem Buch

„Übe Ruhe, solange du wach bist.“

„WIE GUTER SCHLAF GELINGT“, KAPITEL 2

„Sich sehr anzustrengen, um einschlafen zu können, kann selbst zu einer Form von Anspannung werden.“

„WIE GUTER SCHLAF GELINGT“, KAPITEL 2

„Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität.“

„WIE GUTER SCHLAF GELINGT“, KAPITEL 4

„Obwohl der Körper müde sein kann, bleibt der Geist aktiv.“

„WIE GUTER SCHLAF GELINGT“, KAPITEL 3

„Der Atem soll Unterstützung werden, nicht eine weitere Aufgabe.“

„WIE GUTER SCHLAF GELINGT“, KAPITEL 13

„Die Nachtpraxis ist eine Rückkehr zur Ruhe, kein weiterer Versuch, einen Kampf gegen den Schlaf zu gewinnen.“

„WIE GUTER SCHLAF GELINGT“, KAPITEL 10

Ruhe ist eine Fähigkeit. Man kann sie lernen.

Für Unternehmen, Verbände, Kliniken, Yogaschulen und Netzwerke. Jedes Thema wird auf das Publikum zugeschnitten, mit einer Übung, die alle mitmachen können.

KEYNOTE

Schlaf beginnt am Morgen

Das 24-Stunden-Muster und vier kurze Routinen für jeden Arbeitstag.

WORKSHOP

Der 2:1-Atem

Mitmach-Workshop über die einfachste Ressource: den Atem.

VORTRAG

Erschöpft und trotzdem hellwach

Stress, Übererregung und kleine Unterbrechungen, die Spannung abbauen.

VORTRAG MIT KLANG

Klang, Atem, Stille

Ein Musiker über das Zuhören, mit gemeinsamer Klangmeditation.

IMPULS

Führen aus innerer Ruhe

Innere Stabilität als Führungsaufgabe.

FORMATE

Keynote · Workshop · Online · Seminartag

45 Minuten bis ein Tag, in Präsenz oder online.

SPEAKER-DATENBLATT UND ANFRAGE

Alle Themen, Formate und die Biografie auf zwei Seiten:
bonus.dhiranitai.de/vortraege



Honorarfrei zur Berichterstattung

Alle Motive stehen im Pressebereich zum Download bereit: bonus.dhiranitai.de/presse. Bitte mit Quellenangabe „Dhira Nitai“ verwenden. Weitere Autorenfotos in Druckqualität auf Anfrage.



Buchcover

Cover_Wie-guter-Schlaf-gelingt_300dpi.jpg



Cover 3D, freigestellt

Cover-3D_Wie-guter-Schlaf-gelingt.png



Blick ins Buch

Blick-ins-Buch.png



Die sieben Boni

Boni-Bundle.png



Bonus: Nachtkarte

Nachtkarte.jpg



Autorenfoto

Dhira-Nitai_Autorenfoto.jpg



KONTAKT

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage

Rezensionsexemplare, Interviews, Gastbeiträge, Vorträge und
Bildmaterial: Schreiben Sie uns einfach.

PRESSEKONTAKT

Dhira Nitai

Danijel Zeljak

Bahnhofstraße 15 · 94089 Neureichenau

info@dhiranitai.de

bonus.dhiranitai.de/presse

