

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG · 2026

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.

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



PRESSEKONTAKT

Dhira Nitai

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



Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten. Cover, Autorenfoto und weiteres Bildmaterial im Pressebereich: bonus.dhiranitai.de/presse