DER LERCHE & DIE FÜRST
www.lercheundfuerst.de

HANDOUT WORKSHOP GESUNDER SCHLAF – HERZSEMINAR 13.03.2021

Rituale für einen gesunden Schlaf:

Schalten Sie das **HANDY AUS**, damit ist der Tag beendet
und Sie können entspannt einschlafen. Fast die Hälfte aller Deutschen nimmt das Handy mit ins Bett.
Das flackernde Licht hält allerdings wach und kann auch nervös machen.

VERZICHTEN SIE AUF LAPTOP ODER FERNSEHER vor dem Zubettgehen,
denn die Bildschirmbeleuchtung stört das Einschlafen. Lieber ein paar Seiten eines Buches lesen
oder ein Hörbuch hören, möglichst aber keinen aufregenden Krimi oder Thriller.

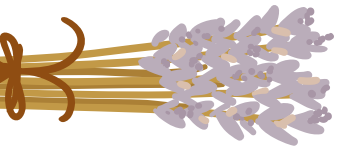
Hören Sie beim Einschlafen Ihre **LIEBLINGSMUSIK** oder eine **MEDITATION**.
YOGA vereint Bewegung und Entspannung und kann bei Schlafstörungen helfen wieder in Balance zu kommen.
Eine **MEDITATION** entspannt und kanndas Einschlafen ebenfalls sehr erfolgreich unterstützen.

Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie **WIRKLICH MÜDE** sind und nicht weil Sie denken,
dass Sie müssen. Sonst braucht der Körper viel zu lang um zur Ruhe zu kommen und das wiederum macht unruhig und nervös.

Trinken Sie vor dem Zubettgehen einen **BERUHIGENDEN TEE** oder eine **WARME MILCH MIT HONIG**.
Verzichten Sie auf Koffein nach 15 Uhr. Auch **BANANENWASSER** hat eine beruhigende Wirkung.

LÜFTEN Sie noch einmal vor dem Schlafengehen. Der höhere Sauerstoffgehalt hilft beim Ein- und Durchschlafen.
Experten empfehlen übrigens eine **RAUMTEMPERATUR VON 16 BIS 18° C**.

Nehmen Sie ein **WOHLTUENDES BAD** oder eine **HEISSE DUSCHE** vor dem Zubettgehen.
BADEZUSÄZE MIT LAVENDEL entspannen zusätzlich.



© Der Lerche & Die Fürst
Quelle 30 Tage Kur für Körper und Geist
(https://lercheundfuerst.de/produkt/30-tage-kur-fuer-koerper-und-geist/)

DER LERCHE & DIE FÜRST
www.lercheundfuerst.de

Übrigens:

CA. 10–15 MINUTEN VOR DEM EINSCHLAFEN entspannt sich ihr Körper auf eine Weise, die man auch **NATÜRLICHE TRANCE** nennt.
Ihre Atmung wird ruhiger, Ihr Herzschlag ebenfalls und Ihre Muskeln beginnen sich zu entspannen.
Laut Untersuchungen ist in diesem Zustand Ihr Unterbewusstsein zugänglich.
Das können Sie nutzen! Denken Sie jetzt an positive Dinge, dann starten Sie auch ausgeglichen in den nächsten Tag.
Wer darüber nachdenkt, was alles schlecht läuft, füttert sein Unterbewusstsein mit negativen Gedanken.
ALSO: DENKEN SIE AN ETWAS, WAS SIE GLÜCKLICH MACHT!

Bananenwasser

SO GEHT´S:

Bananenwasser ist ein wahrer Schlaftrunk, den Sie ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen trinken sollten.
Er ist schnell zubereitet und einen Tag lang haltbar. Alles, was Sie brauchen, ist eine halbe Banane, 500 ml Wasser,
eine Prise Zimt – und ganz wichtig: Lassen Sie die Schale an der Banane!

Waschen Sie die halbe Banane mit der Schale gründlich ab und schneiden Sie sie dann in Scheiben.
Kochen Sie 500 ml Wasser, nehmen Sie den Topf vom Kochfeld und geben Sie die Bananenscheiben hinein.
Fügen Sie - je nach Geschmack - etwas Zimt hinzu, verschließen Sie den Topf mit dem Deckel und lassen Sie das Bananenwasser 10 Minuten ziehen. Nach dem Trinken werden Sie schon bald die entspannende Wirkung verspüren - und hoffentlich gut einschlafen können!

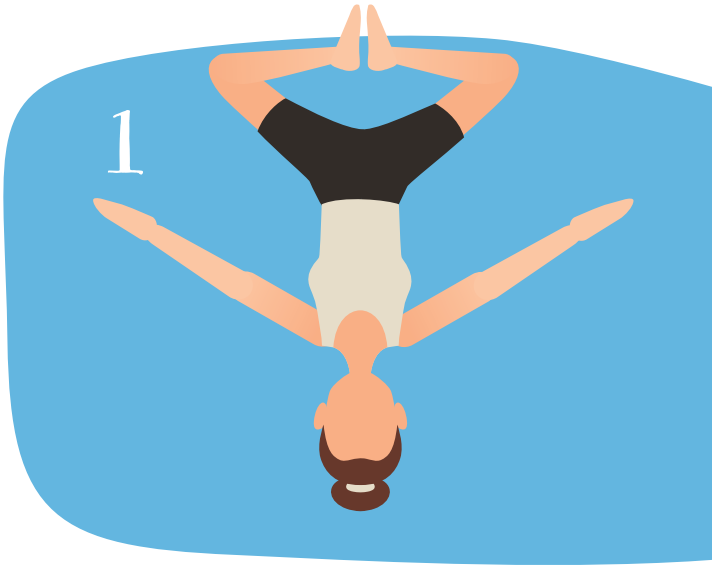
Was außerdem hilft:

Besonders wirkungsvoll ist die 4–7–11 Atemübung. Zunächst atmen Sie 4 Sekunden lang ein,
dann 7 Sekunden aus und dann wiederholen Sie das ganze 11 Mal.
Das entspannt und hilft wunderbar beim Einschlafen und vor aufregenden Situationen wie einer Prüfung oder einem Arztbesuch.

© Der Lerche & Die Fürst
Quelle 30 Tage Kur für Körper und Geist
(https://lercheundfuerst.de/produkt/30-tage-kur-fuer-koerper-und-geist/)

DER LERCHE & DIE FÜRST
www.lercheundfuerst.de

Yoga für einen gesunden Schlaf:

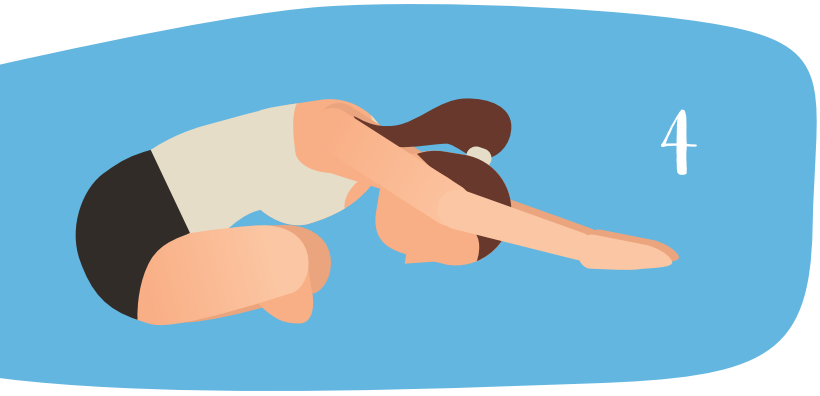


POSITION 1
Legen Sie sich auf den Rücken und bringen sie die Fußsohlen aneinander. Die Knie öffnen Sie dabei nach außen. Je näher sie die Füße zu sich heranziehen umso intensiver wird die Dehnung. Die Hände legen sie ganz bequem auf der Brust und dem Bauch ab oder breiten die Arme aus. Die Anspannungen des Tages werden so gelöst und der Geist beruhigt.

POSITION 2
Legen Sie sich flach auf den Rücken und ziehen Sie mit beiden Händen die Knie zu Ihrer Brust heran. Heben Sie dann den Kopf von der Matte und bringen Sie Ihre Stirn zu den Knien. Dann beginnen Sie mit kleinen Bewegungen nach vorn und zurück.

Diese Übung steht für Selbstliebe, beruhigt den Geist und löst Anspannungen im unteren Rücken.

POSITION 3
Knien Sie sich auf die Unterlage und setzen Sie das Gesäß auf deinen Fersen ab. Die Knie können Sie leicht öffnen, optimaler Weise berühren sich die Zehen.
Beuge Sie sich nun so weit vor, bis Ihre Stirn die Matte berührt. Die Hände können nach hinten gestreckt werden, die Handflächen zeigen nach oben. In der Haltung des Kindes werden die Sorgen des Tages vergessen. Wir fühlen uns geborgen und beschützt und können gut entspannen.



POSITION 3
Setzen Sie sich in den Schneidersitz und bringen Sie die Arme nach oben. Lassen Sie sich dann nach vorne absinken. Wenn möglich, können Sie die Stirn auf dem Boden ablegen. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt.Diese Übung beruhigt den Geist und stoppt das Gedankenkarussell, dass Sie vielleicht des Öfteren nachts wach hält.

© Der Lerche & Die Fürst
Quelle 30 Tage Kur für Körper und Geist
(https://lercheundfuerst.de/produkt/30-tage-kur-fuer-koerper-und-geist/)

DER LERCHE & DIE FÜRST
www.lercheundfuerst.de

Die Top 5 Kräuter

DIE BEIM EINSCHLAFEN HELFEN:

1. BALDRIAN
Baldrian ist der Topstar und eine Berühmtheit unter den Heilpflanzen, wenn es ans Einschlafen geht. Er lockt den hormonellen Botenstoff Adenosin hervor und macht müde.

2. ECHTES JOHANNISKRAUT
Echtes Johanniskraut ist ein Seelenbooster und hellt auf natürliche Weise Stimmungstiefs auf. Zudem wirkt es nicht nur in der Einschlaf- sondern auch in der menschlichen Tiefschlafphase, die es nämlich verlängern kann.

3. KAMILLE
Kamille ist ein weiteres Multitalent aus dem Heilpflanzenkosmos. Das sanfte Mittel wirkt bei Halsweh und Bauchschmerzen – ist aber auch beruhigend. Nicht nur bei Babys und Kindern das Mittel der Wahl.

4. LAVENDEL
Lavendel ist ein Allrounder, wenn es um Entspannung geht. Die Staudenpflanze lindert nervöse Unruhezustände, baut Stress ab und schafft es allein durch ihre ätherischen Öle, dass wir innerlich einen Gang runter schalten.

5. MELISSE
Melisse oder Zitronenmelisse bringt uns mediterrane Leichtigkeit mit ihren erfrischend nach Zitronen duftenden Blättern, die sich hervorragend für Verkrampfungen lösende Teemischungen eignen – ein entspanntes Kraut.

»Hake jeden Tag ab und betrachte ihn als erledigt. Du hast dein Bestes getan. Irrtümer und Fehler sind immer möglich. Vergiss sie so schnell wie möglich.«

HENRY DAVID THOREAU (1817–1862), amerikanischer Schriftsteller und Philosoph

© Der Lerche & Die Fürst

Sie wollen mal wieder richtig schnell ein- und gut durchschlafen?
Wir zeigen Ihnen wie es geht!

KONTAKT:
post@lercheundfuerst.de

https://lercheundfuerst.de/produkt/cd-gesunder-schlaf-digital/
https://lercheundfuerst.de/produkt/cd-gesunder-schlaf/