

## URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN ENTDECKEN UND AUFLÖSEN

Warum kann man sich auf Federkernmatratzen schlecht erholen?

Warum leiden so viele Menschen mit Fibromyalgie an Schlafstörungen?

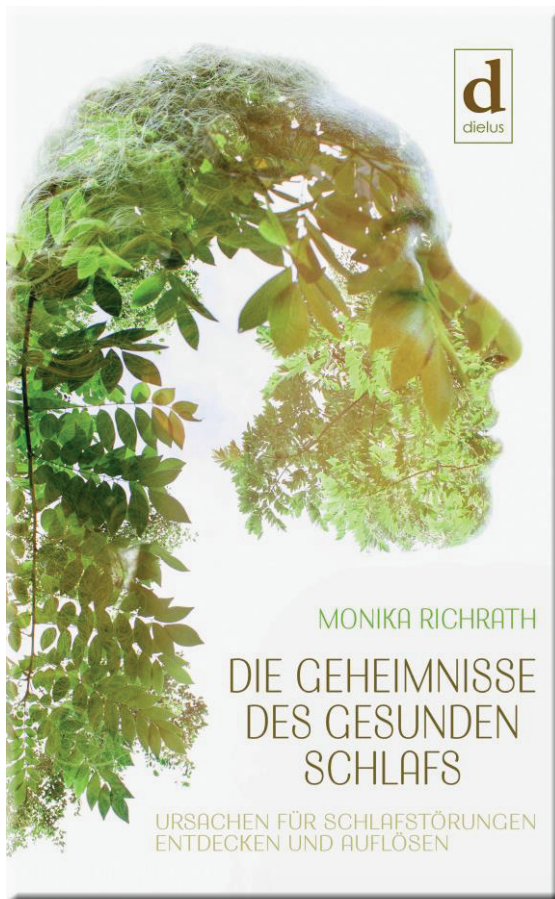
Warum schlafen Frauen schlechter als Männer?

Was ist HPU/KPU?

Was kann man tun, um Ängste und Sorgen loszuwerden, die das Einschlafen verhindern?

Wir brauchen guten Schlaf, um fit, vital, gesund und gut gelaunt bleiben zu können. Stattdessen hat sich die nächtliche Regenerationszeit für viele von uns in eine Stressquelle verwandelt. Der dringend benötigte tiefe Schlaf will sich einfach nicht mehr einstellen. So ist Erholung nur selten möglich.

Dabei ist es eigentlich ganz einfach, einen gesunden Schlaf zu finden. Erkennen Sie die Ursachen für Ihre Schlafstörungen und beseitigen Sie sie.



## Monika Richrath DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

### INHALT

- 1 Was Sie über Schlaf wissen sollten
- 2 Äußere Ursachen für Schlafstörungen
- 3 Körperliche Ursachen für Schlafstörungen
- 4 Seelische Ursachen für Schlafstörungen
- 5 Die Geheimnisse des gesunden Schlafs

NEUERSCHEINUNG 10/2018

236 SEITEN, SOFTCOVER

13 x 20 x 1.5 cm

EUR 22.99 (D) EUR 23.99 (A) CHF 33.99 (CH)

ISBN 978-3-9819383-8-8



**MONIKA RICHRATH** ist als Coach und Trainerin für Klopfakupressur tätig. Zudem beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit dem Massenphänomen der Schlafstörungen. Sie legt in diesem Buch gut strukturiert dar, worauf es beim Schlaf ankommt. Darüber hinaus erfahren Sie, was Sie dafür tun können, um wieder mit viel Vorfreude zu Bett zu gehen.