

KATRIN SCHUBERT

## Fünf Minuten für mich 20 einfache Techniken für besseren Schlaf

- ❖ Fortsetzung der praktischen „Fünf Minuten für mich“-Reihe
- ❖ In jeder Lebenslage zur Ruhe finden
- ❖ Unterstützung auch bei Jetlag



Katrin Schubert  
**Fünf Minuten für mich**  
**20 einfache Techniken für besseren Schlaf**  
 160 Seiten, 12,95 €  
 Erscheinungstermin: August 2018  
 ISBN: 978-3-95883-316-6

### TIEF UND ERHOLSAM SCHLAFEN - LEICHT GEMACHT

Die Folgen dauerhaften Schlafmangels sind weithin bekannt. Immer mehr Menschen leiden unter Erschöpfungszuständen, können sich nicht mehr konzentrieren, sind gereizt oder häufig krank. Gesundheitsexpertin Katrin Schubert geht in diesem Band den Hintergründen unserer schlaflosen Nächte auf den Grund. Sie bietet 20 Techniken an, um selbst in herausfordernden Situationen in einen ruhigen und erholsamen Schlaf zu finden.

Wer erkannt hat, was genau ihm den Schlaf raubt, kann gezielt Maßnahmen ergreifen, um sich erholsame Inseln zu schaffen und Körper und Geist zu beruhigen. Ob Atemtechnik, Akupressur oder das Body Talk System, hier findet jeder vom modernen Alltag gestresste Mensch nützliche kleine Hilfen, um im Alltag davon zu profitieren. Ohne dass dazu Vorkenntnisse nötig wären, bieten die von Katrin Schubert zusammengestellten Übungen eine gute Grundlage, um sich selbst besser kennenzulernen und individuelle Strategien für einen tieferen und erholsameren Schlaf zu entwickeln.

Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist dann leicht zu erlangen, wenn wir uns einiger durchaus veränderbarer Faktoren bewusst werden, die uns genau davon abhalten. Wir leben in einer Zeit, in der uns Laptop und Handy nicht selten bis spät in die Nacht begleiten, setzen uns pausenlos Bildern sowie Anforderungen an uns selbst aus, die uns nicht nur sprichwörtlich kein Auge mehr zu tun lassen. Hier ist es nötig, einmal etwas tiefer hineinzugehen und zu schauen, ob wir dabei nicht etwas Essentielles vergessen haben: unser Organismus braucht Zeit, um Eindrücke zu verarbeiten und sich auf neue Situationen einzustellen. Dieses Buch ist eine praktische Unterstützung auf dem Weg in diese Erkenntnis.

### ÜBER DIE AUTORIN



**KATRIN SCHUBERT**, ursprünglich Deutsche, lebt seit Jahren in Kanada. Sie arbeitet mit Methoden der Natur-/Komplementär-Medizin (u.a. Bodytalk/ Akupunktur) in ihrer Praxis für ganzheitliche Medizin. Sie ließ sich in Deutschland, England, Tschechien, Indien, China, den USA und Kanada ausbilden. Sie arbeitet u.a. in einer Klinik in Elmshorn.  
[www.drkatrin.com](http://www.drkatrin.com)