

Susanne Leibinnes

DIE LUST AM SCHLAFEN NEU ENTDECKEN

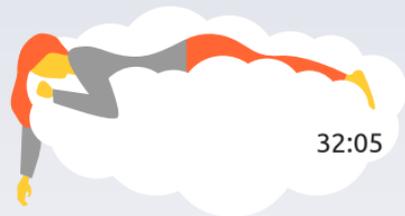
Mit Klangmeditation



Für den
erholsamsten
Schlaf Deines
Lebens

1. Erholsamer Schlaf

Gesamtlaufzeit: 32:05 Minuten



32:05

TIPP!
Das **Klangerlebnis**
ist mit Kopfhörern
oder mit guten
Lautsprechern
noch größer

Jede Nacht das gleiche Szenario: Stress, Ängste, Perfektionismus, Druck, Kontrollzwang ... lassen dich nicht zur Ruhe kommen. Du wälzt dich von einer Seite zur anderen. Grübelst was du besser machen könntest, was die Zukunft bringt. **Du wünschst dir Ruhe, Harmonie, ein entspanntes Schlafen und ein erholttes Aufwachen am nächsten Tag.**

Das Hörbuch «Die Lust am Schlafen neu entdecken – Klangmeditation für den erholsamsten Schlaf Deines Lebens» bereitet dich auf einen erholsamen Schlaf vor. Mit dieser Klangmeditation gelingt es dir, dein inneres Seelenhaus aufzuräumen, Ordnung ins Chaos zu bringen. Das schenkt dir Zuversicht, Vertrauen, Ruhe, Frieden und Harmonie. In der Klangentspannung dürfen deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Im Lauschen der Klänge darf die Last des Tages nach und nach von dir abfallen. Durch den Klang der Klangschalen und des Tam Tam-Gongs gelingt es dir besonders leicht, deinen Stress loszulassen, wodurch auch dein Körper eine angenehme Bettschwere erfährt. Der Text der Meditation führt dich in dein Unbewusstes und unterstützt dich da-

bei Lösungen auftauchen zu lassen. Vom Chaos zur Harmonie. Du kommst in einen guten Kontakt mit dir selbst. Das Schlafprotokoll, das du auf meiner Website susanneleibinnes.de findest, hilft dir, aktiv und auf einer sachlich, objektiven Ebene deinen Weg zum erholsamen Schlaf zu finden.



Hinter der Stimme, die du hörst, verberge ich mich, Susanne Leibinnes. 1966 in Würzburg geboren bin ich seit 2010 selbstständig in den Bereichen Entspannung/Erholung, Stressmanagement, Klang und Mentaltraining. Es ist mir eine Herzensfreude, dich auf dem Weg hin zu einem erholsamen und wohligen Schlaf klangvoll zu begleiten, damit du deinen Alltag voller Energie und Freude meistern kannst.

www.susanneleibinnes.de 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Leibinnes, Susanne (2021):
Die Lust am Schlafen neu entdecken.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-279-0

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Sprecherin

Susanne Leibinnes

Aufnahme und Produktion

YANUS Music, Sebastian Starke

Cover & Satz

Katja Krüger

Bildnachweis

Cover und Booklet (S. 1, 2, 6) von iStockphoto.com: 1217535697 © aseq, Portrait Susanne Leibinnes: Günter Barczewski

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten
Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.



DIE LUST AM SCHLAFEN

NEU ENTDECKEN

Schlaf, ein angeborenes Erholungsverfahren, das durch unseren Lebensstil sehr beeinflusst wird. Hektik, Stress, immer schneller, immer mehr und ständige Erreichbarkeit rauben uns den Schlaf.

Die harmonischen Klänge dieses Hörbuches bringen augenblicklich den Geist zur Ruhe, indem sie einen Loslassprozess in Gang setzen. Sie führen rasch zu einer wohltuenden Entspannung.

Lauschen ist wie ein Verschmelzen mit dem Klang. **Entdecke die Lust am Schlafen wieder neu – mit diesem Hörbuch.**

www.susanneleibinnes.de/hoerbuecher

