

3 Schlafroutinen ganz ohne Bildschirm

Digitale Abendroutine - Guide

4-7-8 Atmung

Ideal zum Beruhigen eines überaktiven Geistes vor dem Einschlafen.

So geht's:

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden Atem anhalten
- 8 Sekunden durch den Mund ausatmen
- 4-mal im Bett wiederholen und die Ruhe spüren



Schlafmeditation

Beende deinen Tag mit einer beruhigenden Audio-Meditation für Körper und Geist.

Diese 10-minütige Meditation hilft dir, entspannt einzuschlafen.
Position: liegend oder bequem sitzend.

Geführte Schlafmeditation:

[Auf YouTube anhören.](#)



3-Minuten Stretch

Hilft, Anspannung zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen:

- **Nackenrollen (30s/Seite):** Ohr zur Schulter, Kopf langsam nach vorn und zur anderen Seite kreisen.
- **Schulterkreisen (30s):** Schultern anheben, dann nach hinten und unten rollen.
- **Rücken-Twist im Liegen (30s/Seite):** Auf den Rücken legen, Knie heranziehen, zur Seite kippen, Arme ausgestreckt.

