



Sandra König

Pyjama Secrets

Abendroutinen und Wohlfühlrituale
für guten Schlaf

160 Seiten

Broschur, 19 x 24,5 cm

EUR 25,00

ISBN 978-3-7088-0851-2

Kneipp Verlag Wien

ET 24. Juni 2024 (**Sperrfrist**)

Guter Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit – und das auf allen Ebenen. Er ist für unser körperliches Wohlbefinden genauso wichtig wie für unser psychisches. Denn während wir schlafen, führt unser Körper lebenswichtige **Regenerations- und Reparaturprozesse** durch. Schlaf ist unerlässlich für den **Stressabbau**, die Stärkung des **Immunsystems**, die **Hormonregulation**, die **Gedächtnisbildung** und einen **gesunden Stoffwechsel**.

Die beliebte Radiomoderatorin, Podcasterin und Yogalehrerin **Sandra König** kennt die Geheimnisse erholsamen Schlafes und stellt in ihrem neuen Buch "**Pyjama Secrets**" zahlreiche Werkzeuge, Routinen und Abendrituale vor, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und in die so wichtige Nachtruhe zu gleiten.

Mit Yoga-Anleitungen, Journal-Ritualen, Abendrezepten und geführten Meditationen via QR-Code sowie Fotos von Martin Krachler und Nina Zorčič.

STRESSFREI EIN- UND DURCHSCHLAFEN

Noch schnell die To-Dos für morgen sortieren, einmal durch die Nachrichten scrollen und eben noch die Küche machen. Wenn wir so gestresst ins Bett gehen, ist es kein Wunder, dass wir am Morgen erschöpft aufwachen. **Um gesund zu bleiben, brauchen wir unseren Schlaf!** Aber wie soll das gehen?

Sandra König hat mit ihrem unkomplizierten Baukastenprinzip DIE individuelle Lösung für echt **erholsamen Schlaf**: Übungen und Impulse zu Atmung, Meditationen, Yoga und Journaling, dazu die besten Abendrezepte und Tipps für die Wohlfühlpflege. So können wir entspannt in die Nacht starten und **stressfrei ein- und durchschlafen**.

- Guten Schlaf kann man lernen: einfache Übungen, Impulse und Rezepte für die ganz individuelle Abendroutine
- Die Sandra-König-Schlafgarantie: besser schlafen heißt gesünder & länger leben
- Wohlfühlrituale zum Hören: geführte Meditation und Yoga-Nidra-Anleitung von Sandra König

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

Auszüge

Die Magie des Feierabends • So reagieren wir auf Stress • Superkraft Atmen • Ritual versus Routine • So wichtig ist Schlaf für die Gesundheit • Abendmeditation • Teezeremonie • Süße Betthupferl



Wohlfühlgerichte für den Abend

Sich Zeit zum Kochen zu nehmen bedeutet, sich selbst wichtig zu nehmen, denn Kochen ist eine Form der Selbstliebe und ein wunderbares Abendritual. Auch und gerade, wenn die Zeit knapp und das Energielevel im Keller ist.

Für Sandras Gerichte gelten drei Kriterien: es muss schmecken, die Zutaten müssen unkompliziert sein und schnell muss es gehen! Daher stehen ihre Rezepte in nur 5, 15 oder 30 Minuten auf dem Tisch.



Tägliches Journaling

Halte die positiven Dinge fest und schreibe dir deine Ängste und Sorgen von der Seele! Durch das Schreiben am Abend kannst du nicht nur den Tag reflektieren, sondern ihn auch loslassen.

Hast du bereits eine Abendroutine, lässt sich das Schreiben wunderbar daran anknüpfen. Ein guter Zeitpunkt für ein Schreibritual ist zum Beispiel nach dem Abendessen, einer Yogaeinheit oder direkt vor dem Schlafengehen.

Tipp: Für Tage, an denen der Geist nicht aufhört, zu rattern, empfiehlt Sandra König **Yoga Nidra**. Dabei erreicht man einen meditativen Zustand zwischen Schlafen und Wachen, vergleichbar mit den Momenten, kurz bevor wir abends einschlafen. Eine halbe Stunde dieser yogischen Form der Tiefenentspannung soll so erholsam sein wie vier Stunden Schlaf!

Digital Detox



"In unserer heutigen digitalen Welt ist es schwer, sich vor ständiger Reizüberflutung zu schützen. Doch wenn du abends bewusst offline gehst, kannst du deine Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die dir wirklich wichtig sind, und leichter zur Ruhe kommen." – Sandra König

Aus: **Pyjama Secrets**, Sandra König, Kneipp Verlag 2024, Fotos: Martin Krachler und Nina Zorčič

DIE AUTORIN IM GESPRÄCH

BUCHPRÄSENTATION →
Samstag, 29. Juni 2024
21:00 Uhr
Sandra König Pyjama Secrets
FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH

BUCHPRÄSENTATION →
Samstag, 07. Dezember 2024
21:00 Uhr
Sandra König Pyjama Secrets
FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH

ÜBER DIE AUTORIN



Sandra König ist Moderatorin, Podcasterin und Yogalehrerin. Fünfzehn Jahre lang hat sie im Team der erfolgreichsten Morgenshow Österreichs das ganze Land geweckt. Gottseidank kennt sie das Geheimnis für erholsamen Schlaf.

Neben ihrem Radiojob betreibt die Mutter von zwei Kindern ihr eigenes Yogastudio in Klosterneuburg bei Wien. Dass sie ihre zahlreichen Aufgaben mit so viel Freude und Energie meistert, verdankt sie ihrer Leidenschaft für gesunde Ernährung, Yoga und Meditation.

Foto: (c) Martin Krachler