



## PRESSEMITTEILUNG

Maria Holl

### Besser schlafen Tief und erholsam

- Professionelle Hilfe bei Schlafprobleme
- Seit 4000 Jahren bewährte Techniken aus der TCM
- Mit praktischen Übungen & Audio-CD

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Besser schlafen kann jeder lernen!

Es heißt, dass 15% der Deutschen unter Schlafstörungen und Schlafproblemen leiden. Schon Arthur Schopenhauer wusste die Bedeutung des Schlafes zu erklären: „*Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist.*“

In der Tat ist für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden ein guter Schlaf wichtig. Aber wie sieht gesunder Schlaf aus? Welche Schlafstörungen gibt es überhaupt? Und wie können diese behandelt werden?

Viele Faktoren beeinflussen unseren Schlaf: die Luft im Schlafzimmer, Ernährungsgewohnheiten, eine anstrengende Arbeit, traumatische Erlebnisse ebenso wie die Welt, in der wir leben. Umgekehrt prägt ein guter Schlaf das Wachsein ganz entscheidend. Er verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schenkt uns Energie, Frische und Lebensfreude, sorgt für seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Besser schlafen kann jeder lernen: Die in dem neuen Buch der bekannten Heilpraktikerin und Autorin Maria Holl **Besser schlafen** vorgestellten Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen

wurden teilweise bereits vor 4000 Jahren in China entwickelt und von der Autorin neu zusammengestellt. Sie helfen bei Einschlaf-, Durch- und Schlafstörungen jeden Alters. Leicht nachzumachen, Schritt für Schritt beschrieben - mit Audio-CD - passen sie perfekt in unsere Zeit.

Lernen Sie besser schlafen mit der erfolgreichen Maria-Holl-Methode (MHM)!



Maria Holl  
**Besser schlafen - tief und erholsam (mit CD)**  
Achtsamkeitsbasierte Übungen  
bei Ein- und Durchschlafstörungen

117 Seiten  
12,95 €

Erscheinungstermin: August 2014  
ISBN 978-3-89901-892-9  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



**Maria Holl** ist Dipl.-Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Supervisorin, Coach und Meditationslehrerin. Darüber hinaus arbeitet sie seit 30 Jahren mit Bioenergetischer Analyse und entwickelte die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (wissenschaftl. Studie hierzu 2012 in einem Wissenschaftsmagazin veröffentlicht). Ihre speziellen Programme zur Hilfe bei Schlafstörungen stellen einen Meilenstein in der erfolgreichen Behandlung dieser Störungen dar. Maria Holl lebt und arbeitet in eigener Praxis in Aachen. (Buch und CD "Tinnitus lindern", Oesch Verlag 2003)

[www.maria-holl.de](http://www.maria-holl.de)

## ÜBER DEN VERLAG

Lüchow begann 1983 mit Louise L. Hay's „Heile Deinen Körper“ und spricht heute seine Leser mit einem breit aufgestellten Programmspektrum rund um die Themenkomplexe Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität an. Zu den bekanntesten Autoren gehören neben Louise L. Hay, Serge K. King, Wulfing von Rohr, Amit Goswami, Perre Franckh, Stephen Wolinski, Michaela Merten und John Veltheim.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe\* ist Lüchow die Marke, die mit hohem Alltagsbezug den Horizont westlicher Leser um populäre Weisheitslehren und schamanische Traditionen erweitert. Lüchow-Bücher vermitteln verständlich und seriös eine positive Lebensanschauung und schlagen Brücken zu neuen spirituellen Ansätzen, die den Alltag erleichtern.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 500.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

**Maren Brand**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)