



Das Sandmännchen kann einpacken

„Wären Sie denn abends gerne einmal wieder so müde wie morgens? Dann lassen Sie uns doch gemeinsam etwas dafür tun!“
Kim Fleckenstein



ZS Verlag
Kim Fleckenstein
Ab heute schlaf ich richtig gut
144 Seiten | Format 15 x 18 cm
€ [D] 14,99 | € [A] 15,40
ISBN 978-3-89883-597-8
Erscheinungstermin: 6. Oktober 2016

Rund ein Drittel der Deutschen schläft schlecht und wacht morgens wie gerädert auf. Das Gedankenkarussell dreht nach Sonnenuntergang regelmäßig Sonderrunden. **Kim Fleckensteins** Buch „**Ab heute schlaf ich richtig gut**“ hilft mit einem ausgeklügelten 3-Wochen-Programm beim Abschalten. Anhand von Tests und Schlafprotokollen kann jeder erfahren, wie es um die Nachtruhe wirklich steht. Die Tipps und Übungen, Do's und Dont's der Heilpraktikerin für Psychotherapie entspannen bereits beim Lesen. Auf der Begleit-CD finden sich 70 Minuten Übungen und Meditationen, die für Nachtruhe auf Knopfdruck sorgen. Die beiliegenden Affirmationskarten zum Heraustrennen sind mit ihren bestärkenden Sätzen zusätzliche Motivationshilfen, das Verhalten dauerhaft zu verändern. Und so kann jeder Tag für Tag besser schlafen – und innerhalb von 3 Wochen zum Besserschläfer werden. Das hat bereits Kim Fleckensteins erfolgreiche App „Get Deep Sleep“ bewiesen. Also dann: Gute Nacht!

„Altes loslassen, Neues zulassen“, lautet das Credo von Kim Fleckenstein. Keine Floskel, sondern ein Grundsatz, nach dem sie ganz bewusst lebt und Entscheidungen trifft. Nach einer langjährigen Karriere als Führungskraft in der Textilbranche realisierte sie ihren wirklichen Berufstraum: andere Menschen bei persönlichen Herausforderungen zu unterstützen – und nicht nur bei der Kleiderwahl. Kim Fleckenstein absolvierte daraufhin Ausbildungen zur Hypnosetherapeutin, zum NLP-Coach, zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und zur Meditationstrainerin. Sie eröffnete eine eigene Praxis in München, hält Seminare ab und verkauft seit 2012 unter ihrem Namen Hypnose- und Meditations-Apps. 2016 erschien ihr erster Ratgeber: „Ab heute stresst mich gar nichts mehr“.



© Privat

Mehr über die Autorin unter www.kimfleckenstein.com