



7Mind

Ithar Adel

GESCHICHTEN ZUM EINSCHLAFEN

für Erwachsene



allegria

Die Autoren



Ithar Adel, geboren 1988 in Bagdad, studierte Philosophie in München. Als Kommunikationsberater half er Unternehmen und Start-Ups dabei, ihre Geschichten authentisch zu erzählen. Seit einer Asienreise 2015 setzt er sich intensiv mit der Achtsamkeitslehre auseinander und vertiefte seitdem seine Praxis in mehreren Aufenthalten in Schweigeklöstern. Er gibt einführende Mindfulness-Workshops und hilft Menschen dabei, mehr innere Ruhe zu finden.

7Mind ist Deutschlands beliebteste Meditations-App. Gemeinsam mit Zen-Lehrer und Unternehmer Paul Kohtes entwickelt das Berliner Team ständig neue Achtsamkeitsübungen für ein bewussteres Leben und einen entspannten Geist. Neben hunderten wissenschaftlich fundierten Meditationsübungen, erfreuen sich die 7Mind Schlafgeschichten für Erwachsene großer Beliebtheit.

Das Buch

Sorglos einschlafen und erholt in den Tag starten

Mit Einschlafgeschichten für Erwachsene kehrt das geliebte nächtliche Ritual aus unserer Kindheit zurück. Schon damals haben uns Geschichten wirksam in den Schlaf getragen. Warum nicht auch heute? In diesem Buch erwarten dich 10 liebevolle Einschlafgeschichten. Sie erzählen von idyllischen Orten und harmonischen Begebenheiten. Mit geschickt eingebauten Meditationstechniken – wie Atemübungen und Bodyscan – ist es nicht nur ein Buch für Ruhelose, sondern auch ein Geschenk für Menschen, deren Gesundheit und Ausgeglichenheit dir am Herzen liegt.

Der Autor schreibt Einschlafgeschichten für Deutschlands beliebteste Meditations-App 7Mind, die tausenden Menschen täglich beim Entspannen und Einschlafen hilft.

»Der Berliner Autor Ithar Adel schreibt für Ruhelose die wohl entspannendsten Geschichten der Welt«
Süddeutsche Zeitung

Ithar Adel und 7Mind

Geschichten zum Einschlafen

für Erwachsene

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-buchverlage.de

ISBN 978-3-8437-2436-4
© 2020 Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: 7Mind – Ana Manuel und Ross Angus
Innenillustrationen © Katharina Bitzl
E-Book-Konvertierung powered by pepyrus.com

Emojis werden bereitgestellt von openmoji.org unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Auf einigen Lesegeräten erzeugt das Öffnen dieses E-Books in der aktuellen Formatversion EPUB3 einen Warnhinweis, der auf ein nicht unterstütztes Dateiformat hinweist und vor Darstellungs- und Systemfehlern warnt. Das Öffnen dieses E-Books stellt demgegenüber auf sämtlichen Lesegeräten keine Gefahr dar und ist unbedenklich. Bitte ignorieren Sie etwaige Warnhinweise und wenden sich bei Fragen vertrauensvoll an unseren Verlag! Wir wünschen viel Lesevergnügen.

Hinweis zu Urheberrechten

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben. In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Inhalt

Die Autoren / Das Buch

Titelseite

Impressum

Vorwort

Der Nachtzug

Die Lichter des Nordens

Der Milde Westen

In der Ruhe des Waldes

Ein Tag für mich allein

Auf der Blauen Insel

Ein Tag am Meer

Tante Floras Garten

Milos Reise

Dankbarkeit

Einschlaf Tipps

Danksagung

Social Media

Vorablesen.de