

Een op de drie Belgen slaapt slecht. Chronische stress, een ongezonde levensstijl of gepieker houdt ons 's nachts wakker. De oplossing van dat slaapprobleem wordt al te vaak aangereikt in de vorm van een slaappil, maar daarmee wordt de onderliggende oorzaak netjes onder de mat geveegd. Waarom? Omdat er geen alternatief bestaat dat onze nachtrust doet terugkeren? Daar wil en kan dit boek verandering in brengen.

In *Leren slapen zonder pillen* laat Pascale Crauwels je kennismaken met de principes van de sofrologie, de wetenschap van het bewustzijn. Die leer ontwikkelde een praktische methode om lichaam en geest tot rust te brengen, ook 's nachts.

- **HET BOEK:** met de vele *oefeningen* krijg je de stress uit je lichaam en pak je de oorzaak van je slaapprobleem aan, wat meer in je voordeel is dan een slaappil nemen.
- **DE CD'S:** de *begeleidende stem* van Pascale Crauwels helpt je om je de verschillende technieken voor een goede nachtrust eigen te maken.
- **HET CD-BOEKJE:** een *handige leidraad* voor de oefeningen op de cd's.

PASCALE CRAUWELS is kinesitherapeute en master in de Caycediaanse sofrologie. Ze werkt in haar praktijk al jaren met mensen die slaapproblemen hebben.

DAVIDSFONDS  
UITGEVERIJ



Pascale Crauwels

LEREN SLAPEN ZONDER PILLEN



Pascale Crauwels

# LEREN SLAPEN

*zonder pillen*

*Eenvoudige technieken  
voor een  
goede nachtrust*

met 2 gratis  
oefen-cd's

DAVIDSFONDS  
UITGEVERIJ