

Paul Langenfeld

GUTE NACHT

Band 4

Entspannt **einschlafen**,
erholt **aufwachen**

TRACKLISTE

- | | |
|---------------------------------------|-------|
| 1. Deine Reise zu mehr Schlafqualität | 6:20 |
| 2. Wie lange schläfst Du? | 4:24 |
| 3. Entspannte Abendgestaltung | 9:26 |
| 4. Raus aus dem Gedankenkarussell | 2:54 |
| 5. Der Schlafumfeld-Check | 4:52 |
| 6. Deine Einschlaf-Routine | 4:45 |
| 7. Dein Notfallplan | 4:16 |
| 8. Guten Morgen! | 5:35 |
| 9. Dein Schlaftagebuch | 2:00 |
| 10. Ausblick | 4:10 |
| 11. Dankbarkeitsmeditation | 4:36 |
| 12. Fantasiereise | 11:12 |
| 13. Körperreise | 7:38 |
| 14. Naturgeräusche | 10:50 |

Gesamtlaufzeit: 83 Minuten

Für ein
intensiveres
Hörerlebnis ist
Track 14 etwas
lauter

ÜBER MICH

Paul Langenfeld, 1995 in Schweden geboren, ist ein deutscher Entspannungstrainer & Bildungsreferent.

Bereits seit seiner Jugend befasst er sich intensiv mit dem Thema Entspannung und bekam so seine Prüfungs- und Zukunftsangst erfolgreich in den Griff. Seitdem arbeitete er mit über 400 Menschen rund um Entspannung zusammen – darunter Profitrainer*innen, Leistungssportler*innen und Unternehmen.

In seinem seit 2019 laufenden Erlebnis-Programm „Vielfalt der Entspannung“ vermittelt Paul, mehrfacher A-Trainer, einen Mix einfacher & wirksamer Methoden – stets individuell zugeschnitten.

Die gleichnamige Hörprogramm-Reihe läuft mittlerweile in über 30 Ländern. Mit „Relax. Entspannt durchs Leben“ erschien im November 2022 Pauls erstes Buch. Sein Motto: „Lass' es Dir gutgehen!“



EIN ABSOLUTES VORBILD.

«Paul, Du bist unglaublich. Durch Deine offene, sympathische und ruhige Art fiel es mir sehr leicht, mich mit Deiner Hilfe weiterzuentwickeln und mein Wissen zu erweitern. Vielfalt der Entspannung fällt mir da sofort als Highlight ein. Menschlich sowie fachlich bist Du ein absolutes Vorbild, eine verdammt besondere Persönlichkeit. Jeder kann eine Menge von Dir lernen.»

Mika de Azevedo
Sportler & Trainer
Zusammenarbeit seit 2014

IN JEDEM LEBENSBEREICH WEITERGEHOLFEN.

„Während der Zusammenarbeit mit Paul sind mir viele Qualitäten an ihm besonders aufgefallen.

Er schafft es mit seiner menschlich extrem angenehmen Art, jedem zu helfen und zu unterstützen.

Hinzu kommt das bemerkenswert ausgeprägte Fachwissen vor allem bei Entspannung, was dazu beiträgt, dass er mir in jedem Lebensbereich weitergeholfen hat. Danke!“

Vincent Pintaske

Sportler & Trainer

Zusammenarbeit seit 2015





MIT SPASS SEHR VIEL GELERNT.

„Paul, Du bist eine unglaublich engagierte, sehr motivierte und freundliche Person. Du hast immer ein offenes Ohr, wenn man mal eine Frage hat und egal was man Dich fragt, man bekommt immer die Antwort – und ein paar extra Infos on top. Die Zusammenarbeit mit Dir hat immer viel Freude gemacht, da stets eine lockere Atmosphäre herrschte und immer viel Spaß und Witz dabei war, dennoch hat man auch sehr viel mitnehmen können.“

Steffen Sandmann
Sportler & Trainer
Zusammenarbeit seit 2014

Lass' es Dir gutgehen!

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Langenfeld, Paul (2022): *Gute Nacht. Entspannt einschlafen, erholt aufwachen. Band 4 der Reihe «Vielfalt der Entspannung».* Leipzig: Draksal Fachverlag. ISBN 978-3-86243-317-9

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Sprecher: Paul Langenfeld

Editing, Mixing, Mastering:

Waxmood Tonstudio, André Rauch

Sounddesign: Michael Draksal

Bildnachweis: Cover und Booklet (S. 1) von [iStockphoto.com: 1333685958](https://www.iStockphoto.com/1333685958) © Anastasia Malachi, Weitere Fotos: © Paul Langenfeld

© 2022 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten
Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

GUTE NACHT

Entspannt einschlafen,
erholt aufwachen



Band 4

Schon wieder schlecht geschlafen? Blöd, oder? Passiert's Dir häufiger? Schon dran gewöhnt?

Das muss doch nicht sein!
Schon mit leicht umsetzbaren Methoden kannst
Du Deinen Schlaf wesentlich verbessern.

In diesem Hörprogramm schauen wir auf Deine entspannte
Abendgestaltung, Schlafhygiene, Deine Einschlaf-Routine,
Notfallpläne für die Nacht und Deinen relaxten Start in den Tag.
Dazu erwarten Dich angeleitete Tracks als Einschlafhilfen,
Naturgeräusche, eine „Gute Nacht!“-Checkliste sowie ein
Schlafstagebuch. Gönn' Dir mehr Schlafqualität!
Du hast sie Dir verdient.

Dein Paul

Material & Kontakt:
www.deine-bestleistung.de