



# Reiki für eine bessere Schlafqualität?

von Jacqueline Saladin

Guter erholsamer Schlaf ist wichtig für eine Vielzahl von Körperfunktionen.

Die durch Reiki ausgelösten Effekte können die Qualität unseres nächtlichen Schlafes spürbar verbessern – wofür unser Körper sich gerne mit gesteigerter Leistungsfähigkeit sowie erhöhter Konzentrationsfähigkeit bei uns bedankt.

Das Ausmass der positiven Wirkung von Reiki auf unseren Schlaf bestimmt zum grössten Teil die Ursache des vorliegenden Mangels an Schlafqualität.

Werden zum Beispiel Stress oder Sorgen als Ursache für Schlafprobleme identifiziert, entfaltet Reiki die grösste positive Wirkung auf die Schlafqualität, indem es die vorgelagerten Beschwerden lindert und so einen Ausbruch aus einem problematischen Kreislauf begünstigt.

Gerne berate ich Sie zu diesem Thema.

---

Wenn Sie Fragen zu Reiki, oder einer Reiki-Therapie bei mir (nahe Liestal, Baselland) haben, berate ich Sie gerne und freue mich schon darauf von Ihnen zu hören.

**Herzliche Grüsse, Jacqueline Saladin**  [jacqueline-saladin.ch](http://jacqueline-saladin.ch)  079 380 30 76

