Schlafübungen

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Synonyme

[Einschlafübungen](#)

Englischer Begriff

sleep exercises

Definition

Das Einschlafen unterstützende Maßnahmen, häufig basierend auf Muskelentspannung oder Biofeedback.

Siehe auch

- ► „Kognitive Verhaltenstherapie“
- ► „Entspannung“