



Pressmeddelande 11-mars 2009

EARBOOKS ger ut

## INRE LUGN OCH GOD SÖMN av BARBRO BRONSBERG

Uppläsare: Barbro Bronsberg

God sömn är viktigt för att må bra. *Inre lugn och god sömn!* hjälper dig att finna den sinnesro du behöver för att släppa dagen, gå ner i varv och sova gott. Den är också för dig som vaknar till på natten och sedan har svårt att somna om.

CD-skivan innehåller övningar i tre steg mot bättre sömn. Du kan lyssna på övningarna i följd eller i den ordning du själv föredrar.

**Din kropp är en mästare på sömn, bara du hjälper den en bit på vägen.**

1. Släpp dagen och somna nöjd.
2. Varva ner innan du ska somna.
3. Låååångsam avslappning för skön sömn.



### Om Earbooks

Earbooks är Sveriges största fristående ljudboksförlag. Earbooks ger ut ljudböcker som intresserar många människor: Skönlitteratur och ett urval av framgångsrika fackböcker.

**För mer information, recensionsexemplar och omslagsbilder, [www.earbooks.se](http://www.earbooks.se)**  
kontakt: Camilla Silfvenius, tel. 070-957 00 33, e-post [camilla@earbooks.se](mailto:camilla@earbooks.se)