

Schlaf gut – Endlich besser ein- und durchschlafen! Tagesseminar

Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter Ein- und Durchschlafproblemen.

Stress in Job und Familie und hoher Leistungsdruck führen oft zu stundenlangem Hin- und Herwälzen im Bett. Vor lauter Grübeln finden wir nicht in den Schlaf, so dass wir uns morgens wie gerädert durch den Tag schleppen. Wir sind gereizt, unkonzentriert und die Arbeitsproduktivität sinkt. Den ganzen Tag sehnen wir uns dem Bett entgegen, doch wenn es endlich Abend ist, kommen wir erneut nicht zur Ruhe. Hält dieser Zustand an, verlernen wir zu Schlafen. Als Folge schlafen wir nicht nur schlecht ein, sondern wachen oft auch mehrmals pro Nacht auf oder schrecken aus wiederkehrenden Alpträumen hoch.



Die gute Nachricht ist, dass jeder Mensch wieder erlernen kann zu schlafen.

Im Seminar „Schlaf gut – Endlich besser ein- und durchschlafen!“ beschäftigen wir uns unter anderem mit verschiedenen Schlafphasen, den Prinzipien der Schlafhygiene und beleuchten die unterschiedlichen Ursachen der durchwachten Nächte. Du erfährst, wie du endlich wieder zurück in eine entspannte Nachtruhe findest und erlernst zahlreiche Techniken zum besseren Ein- und Durchschlafen. Außerdem erhältst du natürlich eine persönliche „Schlaf gut“-Mappe mit allen Übungen, sowie die erlernten Techniken als geführte Audio-Anleitungen für zu Hause.

Die Plätze sind wie immer begrenzt. Das Seminar findet bei min. 5 und max. 8 Teilnehmern statt.

Ich freue mich, wenn auch du dabei bist!

Ort: PhysioTEAM Gertigstr., Gertigstr. 48, 22303 HH

Datum: Samstag, 09. Juni 2018

Uhrzeit: 10.00-18.00 Uhr

(1 h Mittagspause, zahlreiche Restaurants befinden sich bei Bedarf in unmittelbarer Nähe)

Teilnahmegebühr: 129,-

Anmeldung und weitere Informationen direkt online bei der Kursleitung:

Anja Thiesbürger

(Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Ernährungsberaterin)

Website: www.happy-you.de

