

Schlafen wie ein Murmeltier Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen

Der Schlaf will nicht kommen, die Gedanken kreisen, Aufwachen mitten in der Nacht und nicht wieder Einschlafen können – all das ist zermürend und geht an die Substanz. Gut gemeinte Ratschläge wie „Das wird schon wieder. Jeder schläft mal schlecht“ helfen da nicht weiter. Ein Trost mag sein, dass viel mehr Menschen unter regelmäßigen Schlafstörungen leiden als man gemeinhin annimmt.

Dieser Kurstag bietet Ihnen Wissenswertes zum Thema Schlaf und Schlafstörungen und spezielle Übungen zum Entspannen, Abschalten und Auftanken. Sie lernen, wie Sie einen ruhigen und gelösten Wachzustand erreichen, der schließlich die beste Voraussetzung für den erholsamen Schlaf ist. Die wohltuende Erfahrung, dass es anderen ähnlich geht und das Erlebnis, durch Körperübungen ruhiger zu werden, nehmen Sie in den Alltag und die nächste Nacht mit.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, warme Socken, 1 Wolldecke, ein flaches Kissen. Info: Margot Aßmann T 040 / 67300393 www.atem.hamburg