



© depositphotos

SPECIAL VortragsWorkshop (Wieder) ERHOLSAM SCHLAFEN

Was Du über das Geheimnis Schlaf wissen solltest und wie bereits einfache Tipps Deinen Schlaf verbessern können. ERHOLSAM SCHLAFEN kann man (wieder) lernen!

VortragsWorkshop ERHOLSAM SCHLAFEN mit Giulia Tamiazzo und Elke Doppler-Wagner

Mittwoch, 16. Oktober 2019, 18.00 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 13. November 2019, 19.00 - 20.30 Uhr

Beitrag: € 15,00 (ca. 1,5 Stunden)

- Plagen Dich Einschlafprobleme und liegst Du während der Nacht immer wieder länger wach im Bett?

- Fühlst Du Dich tagsüber erschöpft, nervös und unkonzentriert, obwohl Du (vermeintlich) gut geschlafen hast?

- Kannst Du Dich noch entspannen oder hast Du bereits körperliche und psychische Beschwerden?

Dann zögere nicht, etwas für Deinen ERHOLSAMEN SCHLAF zu tun! Dein Schlaf ist Deine Energiequelle und jede erholsame Nacht steigert Deine Lebensqualität und vor allem Deine Gesundheit! Finde Deinen persönlichen Weg zurück zu einem gesundheitsfördernden, genussvollen Schlaf: Anti-aging und mehr Lebensfreude inklusive!

Ein Drittel unseres Lebens sollten wir im Schlaf verbringen - so will es die Natur. Schlafen ist mehr als Ruhe und Nichtstun. Schlafen ist Lifestyle, unser Jungbrunnen und Erholungsparadies. Im Schlaf hat der Körper Zeit das zu tun, zu dem er untertags nicht kommt. Da wird heftigst aufgeräumt und gearbeitet. Denn unsere Regeneration und Selbstheilung findet während der Nachtstunden statt.

Wie wichtig eine geregelte Schlafkultur und eine konsequente Chronohygiene sind und welche Rolle dabei unsere inneren Uhren spielen, erfährst Du an diesem Abend. Mit der 24-Stunden-Herzrhythmusflexibilitätsmessung kann sogar die individuelle Schlafqualität, Erholungsfähigkeit und Stressbelastung über das ChronoCardioGramm sichtbar gemacht werden.

Höre Spannendes aus der Schlafforschung und Chronobiologie und freue Dich auf sofort anwendbare praktische Tipps für den Alltag inklusive Atem-, Entspannungs- und Yoga-Übungen für Deinen ERHOLSAMEN SCHLAF!

ERHOLSAMER SCHLAF ...

- steigert nachhaltig Deine Leistungsfähigkeit und Deine Ausgeglichenheit
- aktiviert Deine Selbstheilungskräfte
- ist Dein natürliches Anti-aging und macht glücklich
- für mehr Gesundheit und Lebensfreude

In diesem **Abend-Special** geht es jedoch noch um viel mehr:

- Du bekommst viele praktische Tipps für Deinen Schlafgenuss
- Der Vortrag weicht Dich in das Geheimnis Schlaf und in die noch relativ junge Wissenschaft der zirkadianen Rhythmen und inneren Uhren ein (Chronobiologie)
- Du hörst über verschiedene Formen von Schlafstörungen und was man dagegen tun kann
- Du übst schlaffördernde Entspannungs- und Atemtechniken und lernst entsprechende Yoga-Übungen kennen
- Du erfährst, was Licht und andere Zeitgeber mit gutem Schlaf zu tun haben
- Du hörst, wie Du ab nun im Rhythmus der Natur und damit im Einklang mit Deinen inneren Uhren leben kannst
- Du lernst, im Alltag wieder besser ein- und durchzuschlafen

Hast Du gewusst, dass man Gesundheit auch messen kann? Wenn Du wissen willst, wie gut sich Dein Körper regenerieren kann, wie deine Schlafqualität aussieht und

wie stressbelastet Du bist, dann hast Du an diesem Abend zudem die Gelegenheit, mehr über die Herzrhythmusflexibilitätsmessung (HRF-Messung) zu erfahren und wie sie Dich unterstützen kann, wieder zu Deinem erholsamen Schlaf und mehr Entspannung zu finden.

Leitung:

Mag. Giulia Tamiazzo: Yoga & Meditation, Institut RE:TREAT

Dr. Elke Doppler-Wagner: *Schlaf-Coach, Dipl. Chronotrainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, eingetragene Mediatorin*
EDW | Gesundheitsmanagement Stress- & Schlafcoaching