„Guten Abend- gute Nacht ... !?“

Haben Sie manchmal das Gefühl, schlafen „verlernt“ zu haben?

Solange wir problemlos ein-und durchschlafen, machen wir uns keine Gedanken darüber,

- was Schlaf eigentlich ist,
- was einen erholsamen Schlaf ausmacht oder
- wie das eigentlich „funktioniert“, erholsam ein- und auch durchzuschlafen.

Wenn es aber nicht mehr so einfach klappt

Die gute Nachricht ist:

Was Sie ver-lernt haben, können Sie auch wieder er-lernen!

Werden Sie zum Experten Ihres Schlafes!

Themen sind:

- **Ausflug in die Vergangenheit:** Der veränderte Stellenwert des Schlafes in unserer Gesellschaft
- **Schlaf und Biorhythmus**
- **Schlafen, was ist das?** (Schlafstadien, Schlafprofil, Sinn des Schlafens, gesunde Schlafdauer)
- **Schlafstörungen und ihre Risikofaktoren**
- **Auswirkungen von Schlafmangel** (Prof.Dr. J. Zulley: „Schlafmangel mach dick, dumm und krank“)
- **Tipps für einen erholsamen Schlaf:**
 - Tageshygiene
 - Schlafhygiene
 - Praxis: „Hineinschnuppern“ in schlaffördernde Techniken (Autogenes Training, Sounder Sleep System...)

Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk, Imbiss