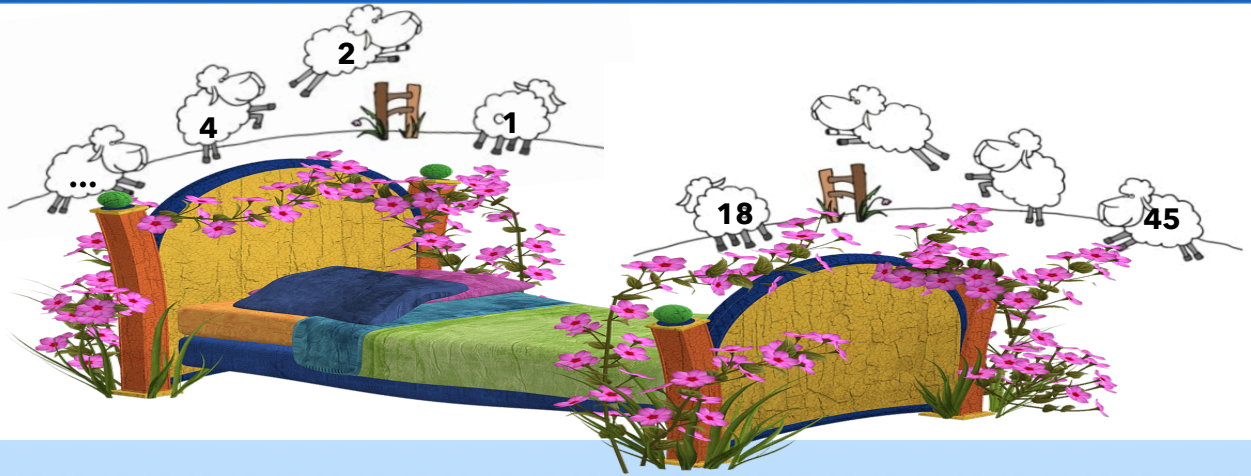


# WORKSHOP GESUNDER SCHLAF



## Ein Workshopkurs in Sachen Schlafen

Du kannst nicht durchschlafen oder gar nicht erst einschlafen? Deine Gedanken kreisen, Du wirfst Dich hin und her und weißt nicht was Du machen sollst? Wie vergeht nur die Zeit am besten bis zum Aufstehen? Du hast schon alles Mögliche und Unmögliche ausprobiert, doch an Schlaf ist kaum zu denken? Dein Denken kreist immer wieder um Probleme oder Du schaffst Dir gar erst Probleme, damit Du in der Nacht etwas zu tun hast?

Wenn Du Dich hier wiederer kennst, die Fragen teilweise mit JA beantwortet hast, dann ist der Kurs für Dich genau richtig!

Etwa ein Drittel unseres Lebens (ver)schlafen wir. Der Schlaf ist für unsere Leistungs- & Funktionsfähigkeit von Leib und Seele sowie unserem Geist elementar. Haben wir schlecht oder gar nicht geschlafen, ist meist der ganze Tag gelaufen. Doch wieviel wissen wir über unseren Schlaf? Welche Faktoren bestimmen überhaupt wirklich gesunden, erholsamen Schlaf? Weißt Du, wie es um Deine Schlafqualität steht? Gibt es Möglichkeiten der

Verbesserung? Fortschritte in den kleinen Dingen mit Achtsamkeit begegnen und so das Pflänzchen Schlaf wieder nähren...

Erfahre alles über Schlafrhythmen und Rituale, die Ernährung, den Umgang mit (digitalen) Medien, Bewegung und Sport bis hin zur Schlafzimmerausstattung und Deinem Bett. Auch dem Austausch mit anderen Teilnehmern wird Raum gegeben.

Ich freue mich auf Dich!

♥-lich Pamela

**Ort:** Steinstraße 22,  
50374 Ertstadt-Lechenich

**Kosten:** € 35,- pro Person

**Anmeldung:**

<https://klangfarben.me/online-buchung-2>



+49 176 21 859 373