

Seminare

In meinen Seminaren für Ihren gesunden, erholsamen Schlaf möchte ich Ihnen Möglichkeiten und Wege aufzeigen, Ihren Tag schon schlaffreundlich zu gestalten, um besser in Ihre wohlverdiente Nachtruhe zu kommen. Schon mit ein paar kleinen Tipps und Tricks für Ihren Tag, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Abendruhe zu erreichen. Wenn Sie schon über Ihren Tag hindurch die Erfahrung machen, mehr in sich zu ruhen, und die ganzen Einflüsse und Eindrücke besser verarbeiten und loslassen können, gehen Sie mit einer viel gelasseneren Einstellung in Ihre wohlverdiente Nacht. Ihr Körper kann sich viel besser auf die Erholung für Ihren Schlaf einlassen, um die vielen Einflüsse und Erlebnisse des Tages zu verarbeiten. Ihre Regeneration – und Erholung sind effektiver, das wiederum zu einem stabilen Immunsystem beiträgt.

Ich möchte Ihnen nahebringen, wie wichtig unser erholsamer, gesunde Schlaf für Ihr allgemeines Wohlbefinden ist. Und auch wie wichtig Ihr aktiv gestalteter Tag dazu beitragen kann.

Denn in allen Lebens- und Entwicklungsphasen schläft der kleine und große Mensch. Es sind lediglich Verschiebungen und Entwicklungsschritte, die das Schlafverhalten unterscheiden.

Neben unserer Atmung und unserem Herzrhythmus ist unser gesunder Schlaf eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unserer Lebensfreude. Langanhaltender Schlafentzug schwächt unsere Leistung, unsere Wahrnehmung und unser Immunsystem, macht uns unkonzentriert und mindert die Teilnahme an unseren natürlichen mentalen Prozessen.

Da unser gesunder Schlaf von unseren inneren Uhren gesteuert, und von Natur aus als ein stabiles System aufgebaut ist, ist es ratsam bei Schlafproblemen Wege für einen gesunden Schlaf zu finden.



.....schlafen für

mehr Lebensenergie

Schnell und gut einschlafen, mich den Geheimnissen der Nacht hinzugeben, und morgens lebendig und fit in den neuen Tag starten, das fasziniert mich jeden Tag aufs neue.

Vielleicht fragen sich manche von Ihnen: „ Geht das?“ Ja natürlich. Gerne unterstütze ich Sie, Ihre Erfahrungen mit Ihrer inneren Uhr zu machen und Rhythmen in ihrem Alltag wieder neu entdecken zu lernen.

Denn die Antworten sind bereits in Ihnen, Sie brauchen nur einen kleinen Wegbegleiter, der Ihnen hilft die Antworten zu finden.

Mit Präsentationen, Workshops und Seminare für Unternehmen, Betriebe, Vereine und ganz individuell für Jedermann, möchte ich gerne Ihr Wegbegleiter für diese Zeit sein.

Denn Ihr gesunder Schlaf, gibt Ihnen die Lebenskraft für Ihren Tag.

Termine nach Vereinbarung