



HaLeWo

HILFE – ich will mal wieder richtig schlafen



ICH WILL WIEDER MAL RICHTIG AUSSCHLAFEN!! Wer kann mir dabei helfen?
Finden Sie sich hier auch wieder? Dann sind Sie hier richtig!

Für viele ist ein erholsamer Schlaf ein Wunschtraum, und diese Menschen glauben auch, dass dies so bleibt, egal was sie tun. Natürlich gibt es bei jedem Abende/Nächte an denen es einem schwer fällt richtig einzuschlafen, geschweige denn tief durchzuschlafen. Das Einschlafen ist unmöglich und man wälzt sich herum, gibt sich seinem Gedanken-Karussell hin - steht immer wieder auf und und und

Es gibt viele Tipps und Helferlein um besser einzuschlafen, leider wird meist nur ein Punkt der Hilfe in Betracht gezogen. Für sich mal ein richtig passendes Paket zu schnüren, das über die übliche Betrachtungsweise hinausgeht, wird in diesem Seminar individuell erarbeitet und zusammengestellt.

Denn bei dem einen sind es die Probleme, die mit einem ins Bett gehen – Abend für Abend. Beim anderen Menschen ist es das Umfeld, das im Schlafzimmer entstanden ist, und einem den Schlaf raubt. Wieder bei einem anderen ist es die geringe bis komplett fehlende Achtsamkeit sich selbst gegenüber, die ein Hinüberschlummern verhindert.

Termine (2 x 2 Tage) siehe:

<https://www.halewo.de/?ngt=w7e510f1106141ab6253718846852137>

oder nach individueller Terminvereinbarung

Gesamtseminarstunden:

32 Stunden (inkl. Mittagspause/zwischendurch sind Kaffeepausen eingeplant)
an allen Tagen: 7 Std. (10.00 - 13.00 - 14.00 - 18.00 Uhr)

Anmeldung und Veranstaltungsort :

schriftlich :

HaLeWo
Eichendorffstr. 45
84036 Landshut

oder per Mail:

<http://www.halewo.de/seminare/anmeldung/index.php>
mit der Kursnummer: H2022/15
Mobil: 0160 2621856

KOSTEN: Vorkasse (Max. 4 Teilnehmer!)

Preis pro Person (für 4 Kurstage) incl. Verpflegung während der Seminarstunden **864€**

Tagesthemen

1. Tag: - Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes (Verhalten- Raum – Umstände) – kleine Meditation
2. Tag: - Abhilfe ausarbeiten je nach Bedarf – Rituale erarbeiten
3. Tag: - Bestandsaufnahme des aktuellen Zustandes – Umsetzungsfehler finden bzw. Verfeinerung der Umsetzungen
4. Tag: - Individuelle Erste-Hilfe-Schlaf-Zeremonie für sich finden– für sich schnelle Auszeiten erschaffen können.

Mitzubringen sind:

- Fotos vom Schlafrum am besten mit Planzeichnung und Block mit Stiften
- Bequeme Kleidung und Decke

Kursleitung:

Margot Schindler-Schumacher
Heilpraktikerin der Psychotherapie
Innenarchitektin

