



HaLeWo

JUHUHUUHU ich schlafe wieder richtig gut!!

Seminar-Nr. H2019-08

Passt mein Raum für mich? Kann ich meine Gedanken zur Ruhe bringen? Bin ich mir gegenüber achtsam genug?

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 fällt es einem schwer richtig einzuschlafen, 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. Mal so ein Paket zu schnüren, das über die übliche Betrachtungsweise hinausgeht, wird in diesem Seminar individuell erarbeitet und zusammengestellt. Denn bei dem einen Menschen 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 Menschen ist es die geringe bis komplett fehlende Achtsamkeit sich selbst gegenüber, die ein Hinüberschlummern verhindert.

WANN:

25.01. bis 26.01.2019 und 26.04 bis 27.04.2019

Stunden je Gesamtseminar: je 2-Tages-Block 12 Stunden plus 3 Stunden Pause
Freitags von 13.00 – 19.00Uhr Samstags von 10.00- 19.00 Uhr

KOSTEN:

Preis pro Person und 2-Tages-Block incl. Getränke während der Seminarstunden und Raummiete regulär **in Landshut 320,00 €/Brutto** (genauer Ort wird den Teilnehmern bekannt gegeben – ferner kann auch eine Übernachtung auf Wunsch und eigene Kosten organisiert werden)

Gesamtpreis für beide Blöcke normalerweise 640,00 € jedoch bei Einmalüberweisung lediglich 540,00 €

Frühbucherpreis = Anmeldung und Zahlung bis zum 31.12.2018 bzw. 15.03.2019
statt 320,00 € lediglich 280,00 €

Preis bei Firmenanfragen individuell auf Anfrage

ANMELDUNG: ([Formular](#) [37 KB])

HaLeWo – M. Schindler-Schumacher

Schriftlich : Eichendorffstr. 45, 84036 Landshut

Mail : info@halewo.de

Teilnehmerzahl:

Mind. Teilnehmer: 6 Personen - Max. Teilnehmer: 14 Personen



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 Schlafräum am besten mit Planzeichnung und Block mit Stiften
- Bequeme Kleidung und Decke