

Loslassen und Schlafen - Mit Atem und Entspannung zu erholsamem Schlaf

Gruppenkurs in Aarau Oktober/November 2024

Haben Sie Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen und sehnen Sie sich nach dem Gefühl, erfrischt und energiegeladen aufzuwachen?

Dieser speziell entwickelte Gruppenkurs für erholsamen Schlaf erfolgt nach dem kognitivverhaltenstherapeutischen Ansatz. Er bietet die Möglichkeit, die Ursachen der Schlafprobleme zu verstehen und praktische Lösungen zu erlernen, die zu einem tieferen und erholsameren Schlaf führen.

Die drei Hauptziele des Kurses sind:

Wissensvermittlung

Sie erfahren, wie Schlaf, Stress, Nervensystem und Atmung zusammenhängen und wie Sie Ihre Schlafqualität aktiv beeinflussen können.

Gewohnheiten verändern

Sie erhalten praktische Inputs und Ansätze, um Ihren Schlaf nachhaltig zu verbessern - von schlaffeindlichen zu schlaffördernden Gewohnheiten.

Körper- und Atemübungen

Atem- und Körperübungen dienen der Förderung eines erholsamen Schlafes. Sie helfen, das Nervensystem zu regulieren und Stress zu bewältigen.

Parallel zum Kurs kann ein individuelles Wochenprogramm begonnen werden. Sie erhalten Informationen und Übungsmaterial für zu Hause.

Persönliche Themen können in einer Atemtherapie aufgenommen werden. Die Atemtherapie kann eine weiterführende Vertiefung sein.

Die gemeinschaftliche Dynamik des Gruppenkurses wirkt motivierend und stärkend. Der regelmässige Erfahrungsaustausch fördert ein inspirierendes Umfeld, das eine Vielfalt von Perspektiven und Lösungsansätzen ermöglicht. Gemeinsam schaffen wir eine Atmosphäre, in der jede teilnehmende Person auf ihrem Weg zu einem erholsamen Schlaf unterstützt wird.

Wann

Freitagabend 18.10. / 25.10. / 1.11. / 15.11.2024

19:15 bis 20:45 Uhr (je nach Gruppengrösse bis 21:00 Uhr)

Wo

Ochsengässli 9, Aarau - Kursraum atkora, 1. Stock rechts

Kursleitung

Tamara Siegrist-Voser, dipl. Atemtherapeutin LIKA

Kosten

CHF 210 pro Person, CHF 180 bei Früh-Buchungen bis 15.8.2024

Weitere Informationen und Anmeldung

www.siegrist-voser.ch/kurse

oder via hoi@siegrist-voser.ch T 079 623 68 74

Anmeldeschluss

10.10.2024