

Schlafstörungen

Workshop

Freitag 11. Okt. 2013

18.00 – 21.00 Uhr - 30€



Welche Kräfte wirken am Tage – welche Kräfte wirken in der Nacht ?

Die Beziehung des Tag- und Nachtrhythmus

Der Schlafplatz und äußere Einflüsse

Einfache mentale Übungen zur Förderung des Schlafes
Gestaltung des Schlafplatzes und der Schlafgewohnheiten
Unterstützung durch Naturheilmittel

An diesem Abend wollen wir im gemeinsamen Gespräch und an Hand praktischer Beispiele die Hintergründe und Gesetzmäßigkeiten für einen gesunden Schlaf beleuchten. Das Erlernen einfacher mentaler Übungen und die Kenntnis über die tieferen Zusammenhänge des Tag- und Nachtrhythmus können praktische Ansätze vermitteln.

Anmeldung bis spätestens 8. Oktober (max. 15 Teilnehmer)

Heilpraxis Simone Stoll
Münsterstraße 59 88662 Überlingen
Tel.: 07551 – 948700
www.heilpraxis-stoll.de