

Schlafschule

Individuelle Beratung
nach Absprache
1 Termine á 2 Std. 100,-€
Kombiniert mit einer Klangmassage
oder einem anssl. Entspannungskurs
nach Wahl in der Gruppe 160,-€



Als Lehrgang
mind. 4 Einheiten á 45 - 60 Min 60,-€
Kombiniert mit anssl. Entspannungskurs
nach Wahl 120,-€



Entspannungskurse z.B.:

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- geführte Meditationen

Als Gruppenkurs mit mind. 8 Treffen
á 45 - 60 Min. i.d.R. 1-2 mal wöchentlich
Kosten: 80,-€ pro Person und Kurs

In Kombination mit einer Schlafschulung s.o.

*Schlaf wirkt sich grundsätzlich auf alle
Organsysteme aus.*

*Schlaf dient der:
Erholung, Energieeinsparung, Steuerung des
Immunsystems, Konsolidierung des Gedächtnisses,
Ontogenese*

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt wenn
organische, psychiatrische oder
psychosoziale Faktoren
Ursache Ihrer Schlafstörung sein könnten!**

Sie können sich nicht entspannen?
Sie grübeln, denken über Ihre
Schlaflosigkeit nach?
Sie versuchen willentlich den Schlaf
herbeizuführen?
Sie denken der nächste Tag wird eine
Katastrophe, wenn Sie jetzt nicht
endlich einschlafen?
Sie fühlen sich tagsüber müde, gereizt
und nervös?



Ich berate Sie gerne



Schlafberatung

Monika Zander

Schlaf- u. Entspannungstherapeutin/Pädagogin
(EFH-RWL Zertifiziert)

Fragen beantworte ich gerne!

Handy: 01776428970

Mail: mz.entscleunigen@web.de

**SCHLAFSCHULE/
SCHLAFBERATUNG**



*Erholsamer
Schlaf in der Nacht*

=

*Wacher & aktiver
in den Tag*



Inhalt:

1. Grundlagen zum Schlaf:

- >Gesunder Schlaf, was ist das?
- >Funktion des Schlafs
- >Wieviel Schlaf ist gut?
- >Schlafprobleme, Schlafsrörung, gestörter Schlaf
- >Schlaf und Alter
- >Frauen schlafen schlecht, Männer auch



2. Exogene Faktoren von Schlafproblemen:

- Haus:** Lage, Störungen durch Lärm, Licht, Elektrosmog etc.
- Raum:** Lage, Gestaltung, Temperatur, Licht, Geruch...
- Bett:** Ausstattung, Materialien, Tipps und Tricks ...
- Kleidung:** geeignete Materialien



3. Schlafkultur:

- >Welche Verhaltensweisen stören den Schlaf?
- >Regeln der Schlafhygiene
- >Bereitschaft (schlechte) Gewohnheiten ändern
- >Schlaffördernde Rituale
- >Was tun bei Schicht und Nachtarbeit

Tipps zur Unterstützung schlaffördernden und Vermeidung schlafstörender Verhaltens

1. Bewegung

körperliche Tätigkeiten aber keine Höchstleistungen am Abend

2. Frische Luft

Lüften vor dem zu Bett gehen, ein abendlicher Spaziergang



3. Raumtemperatur u. -feuchtigkeit

nicht zu warm, aber auch nicht zu kalt. Eine individ. Temperatur zwischen 18 und 20° und 50% Luftfeuchtigkeit



4. Leichte, nicht zu späte Abendmahlzeiten

entlasten die Verdauung in der Nacht

5. Vermeidung von abendlichen Stimulantien

Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Nikotin stören den Schlaf



6. Bäder

Wechselbäder, Entspannungsbäder, Fußbäder, Sauna

7. Ruhe und Dunkelheit

Das Schlafzimmer sollte verdunkelbar u. der ruhigste Raum sein.

8. Angemessene Schlafdauer

Nicht u wenig, aber auch nicht zu viel Schlaf

9. Regelmäßiger Schlafzyklus

Gleiche Schlafzeiten und gleiche Schlafdauer unterstützen einen natürlichen Tag- & Nachtrhythmus

10. Bett = Schlafen

Wird das Bett ausschließlich zum Schlafen benutzt, findet die Verknüpfung **Bett=Schlaf** statt. Ebenso kann eine falsche Verknüpfung z. B. Bett=Fernsehen oder Bett=Lesen stattfinden

11. Der Stresssessel

Richten Sie sich einen Ort Außerhalb des Schlafzimmers ein, um über Probleme nachzudenken

12. Entspannungsübungen

Progressive Muskelrelaxation
Autogenes Training
Meditationen
Gedankenstopp u.a.,
finden Sie in meinen Angeboten, sprechen Sie mich an.

