



Guter Schlaf – Ein Wunschtraum? **Schlaf-Fertigkeitstraining** **bei Ein – und Durchschlafstörungen und zur Prävention**

Wie wichtig gesunder Schlaf für unser Wohlbefinden ist, merken wir oft erst, wenn er fehlt. Schlaf ist viel mehr als ein passives Abschalten von Körper und Geist. Er ermöglicht lebensnotwendige Regenerations- und Verarbeitungsprozesse, die die Funktionstüchtigkeit des gesamten Organismus garantieren. Chronischer Schlafmangel schlägt auf das Gemüt und kann Depressionen auslösen, ganz abgesehen von den Begleiterscheinungen am Tag nach Nächten, die wenig Erholung gebracht haben.

Befassen Sie sich bei diesem Seminar damit, warum unser Körper das Abschalten unabdingbar braucht und wodurch bzw. wie Sie ganz individuell wieder zu Ihrer nächtlichen Ruhe kommen können. Das Seminar ist ganzheitlich ausgelegt, sodass Sie nicht nur in der Theorie bleiben, sondern ganz gezielt ein breites Angebot an Möglichkeiten, die zu einem guten Schlaf führen können, praktisch erleben. Sie werden individuell Gelegenheit haben, zu reflektieren, was Ihnen den Schlaf raubt und Ihre Schlaf-Verhinderer kennenlernen und vor allem wie Sie mit diesen umgehen können.

Referentin: Gabriele Iking-Büse
GIB Personalentwicklung Gesundheitsförderung

GIB Beratung und Seminare Gabriele Ikinger Leipziger Strasse 11d 45699 Herten
Tel.02366.939440 Fax 02366.939466 GIB.iking@t-online.de mail@lach-effekt.de
www.GIB-raum.de www.lach-effekt.de