



BESSER SCHLAFEN

mit Selbsthypnose

Mehr Ruhe. Mehr Vertrauen. Mehr Selbstwirksamkeit.

Kennst du das?

- Du liegst im Bett und deine Gedanken kreisen.
- Du möchtest abschalten, aber dein Kopf ist noch aktiv.
- Du erwachst in der Nacht und kannst lange nicht mehr einschlafen.
- Du wünschst dir, entspannter einzuschlafen und erholt aufzuwachen.



Schlaf verstehen

Was erholsamen Schlaf ausmacht und wie dein Biorhythmus tickt.



Gedanken beruhigen

Grübeln bemerken und loslassen. Den Kopf frei bekommen schon am Tag.



Entspannung üben

Muskelentspannung praktizieren und für mehr innere Ruhe sorgen.



Selbsthypnose machen

Deine Vorstellungskraft gezielt für dich nutzen.

6 EINHEITEN

Mit Booklet, praktischen Übungen auf Audiodateien und wertschätzendem Austausch auf Augenhöhe!

Jeweils am Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Start. 19.11.26

ANMELDUNG AB SOFORT MÖGLICH

GÖNN DIR ZEIT FÜR DEINEN SCHLAF.

Besser schlafen beginnt nicht erst im Bett – es beginnt mit dir – jeden Tag neu!

WICHTIG

Der Kurs hat präventiven Charakter. Bei diagnostizierten Schlafstörungen ist eine Teilnahme in Absprache mit der behandelnden Fachperson (Ärztin/Psychotherapeut) als Ergänzung gut möglich. Wenn du aktuell in ärztlicher oder psychologischer Behandlung bist, Medikamente einnimmst, schwanger bist oder Herz/Kreislaufbeschwerden hast, darfst du dich trotzdem anmelden. Gemeinsam klären wir, ob der Kurs für dich geeignet ist.