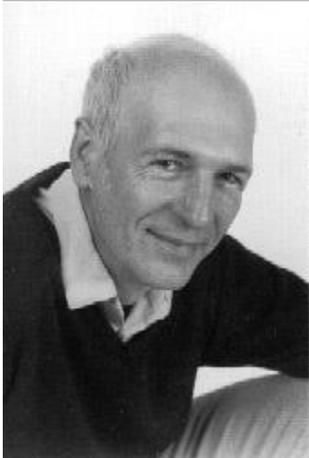


Besser Schlafen lernen

Tagesseminar in Kassel

Sa. 15. Juli 2023 10 - 17 Uhr



In unserer **Schlafschule** lernen Sie mit Hilfe von Techniken, die aus der Feldenkrais-methode, dem Qi Gong und anderen Bewegungs-lehren entwickelt sind, wieder gut ein- und durch zu schlafen.

„Ich würde mich freuen, wenn ich Sie in unserer Schlafschule begrüßen dürfte.“

Mehr unter: www.kassel-schlafschule.de

Besser schlafen lernen

Tagesseminar in Kassel

Sa. 15. Juli 2023 10 - 17 Uhr

Wenn Sie Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben, können wir Ihnen mit unserer Schlafschule bestimmt sehr gut weiterhelfen

In unserer **Schlafschule** lernen Sie in 1 oder 2 Tageskursen mit Hilfe von Techniken, die aus der Feldenkrais-methode, dem Qi Gong und anderen Bewegungslehren entwickelt sind, wieder gut ein- und durch zu schlafen.



Langfristig beeinflusst schlechter Schlaf das Wohlbefinden und die Gesundheit negativ. Wer Nacht für Nacht nicht in den Schlaf findet, sich unruhig hin und her wälzt und stundenlang wach liegt, kann am Tag nicht munter und leistungsfähig sein. Neben den körperlichen Auswirkungen haben Schlafstörungen zu dem negative

Auswirkungen auf die Psyche. Doch guter und erholsamer Schlaf ist keine Zauberei.

An diesem Tag werden Sie Techniken erlernen, den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und leicht einzuschlafen. Dabei spielt die Synchronisation von Atem und kleinen Bewegungen eine große Rolle. Damit diese Techniken ihre volle Wirksamkeit entfalten, werden Sie gemeinsam erarbeiten, wie die gelernten Bewegungen einen Platz in Ihrem Tagesablauf finden können.

Schlafschule seit über 10 Jahren in Kassel

Lesen Sie nachfolgend **Erfahrungsberichte** von Teilnehmern des Schlafschulkurses vom 17. September die wir für die Werbung benutzen dürfen.

1. Wolfgang A., Ingenieur:
"Es funktioniert. Ich lege meine Hände auf einen Atemraum und komme zur Ruhe."
2. Franziska B., Studentin:
"Ich kann nun gut einschlafen. Ich schlafe auf der Seite ein, ich lege meine Hände übereinander und während ich einatme, ..."

Mehr unter:
www.kassel-schlafschule.de

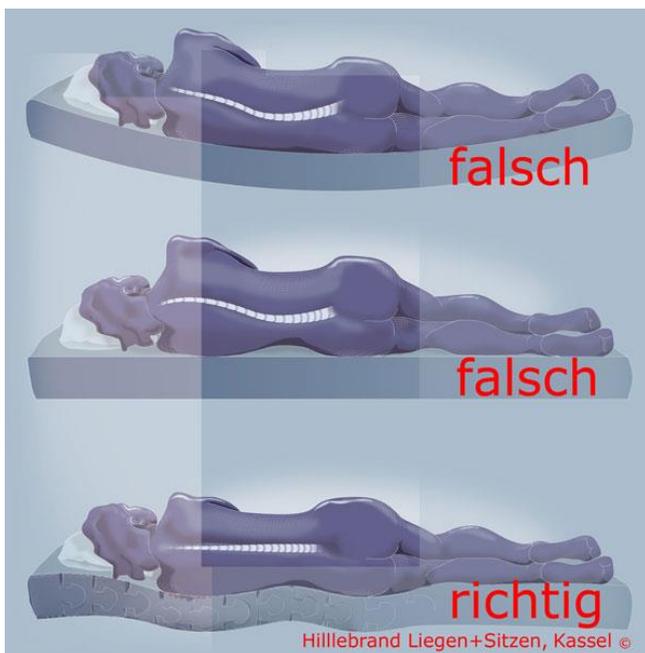
9 Regeln für einen guten Schlaf:

1. Individuell notwendige Schlafmenge: Beschränken Sie die Zeit im Bett auf das Maß, das sie von beschwerdefreien Zeiten kennen. Eine längere Bettzeit führt zu oberflächlicherem, wenig erholsamen und von häufigem Erwachen unterbrochenem Schlaf.

2. Einhalten regelmäßiger Schlafzeiten: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen und das Morgendliche Aufstehen stabilisieren die Schlaffähigkeit und den Schlaf/Wachrhythmus. Diese Zeiten sollen auch am Wochenende, an Feiertagen und im Urlaub und nicht nur in der Arbeitswoche eingehalten werden.

5. Koffeinkarenz: Vermeiden Sie den abendlichen Genuss von Kaffee, Cola und schwarzem Tee, sie stören den Schlaf.

Die 6 weiteren Tipps finden Sie unter:
www.kassel-schlafschule.de



Und zum Schluss noch eine gute Matratze die den Körper gut stützt und entspannt schlafen lässt.

Gut beraten werden Sie bei Hillebrand Liegen-sitzen.

Anmeldung:

Mail: Hielscher-Kassel@t-online.de

Tel: 05657 / 913490

**Oder per Post: W. Hielscher,
Scheuereckengasse 3, 37290 Meißner,**

O Verbindliche Anmeldung für den Tagesworkshop „Besser schlafen lernen“ am 15.07.23 in Kassel

O Der Termin passt mir leider nicht, bitte informieren Sie mich wenn der nächste Termin feststeht.

50% der Kursgebühr fällig bei Anmeldung.
Bei Absagen bis 5 Tage vor dem Termin wird die Anzahlung zu 100% erstattet.

Konto Wolfgang Hielscher:
BBBank, BIG: GENODE61BBB
IBAN: DE25 6609 0800 0009 7256 87

(Name, Vorname)

(Straße Nr.).....

(PLZ/Ort).....

(Telefon / Mail).....

(Datum, Unterschrift)

Die Anmeldung senden Sie bitte an Herrn Hielscher. Oder geben Sie die Anmeldung einfach bei der Fa. Hillebrand ab.

Wo / Wann / Wie:

Zeit: Samstag, 15.07.2023

Ca. 10 - 17 Uhr (Mittagspause ca. 13-14 Uhr)

**Ort: Bei Hillebrand Liegen+Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel - Wilhelmshöhe**
(Im Infocenter der Fa. Hillebrand Liegen+Sitzen)

Tel: 0561/32073

Mail: info@liegen-sitzen.de

**Leitung: Wolfgang Hielscher;
Somatischer Schlaflehrer,
Feldenkraislehrer**

Kursgebühr: 70 Euro

**bitte mitbringen: bequeme Kleidung u.
warme Socken kleines Kissen**

Unterstützt von:

AGR zertifiziertes Fachgeschäft, Mitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben
und im Bundesverband der deutschen Rückenschulen



Größtes Fachgeschäft für gesundes Sitzen und Liegen in Nordhessen

Kassel, Bad Wilhelmshöhe,
Wilhelmshöher Allee 274 - Tel. 05 61 / 3 20 73

Mo - Fr 9.30 - 18.30, Sa 9.30 - 14.00 Uhr - auch Hausbesuche
<http://www.liegen-sitzen.de> - info@liegen-sitzen.de

