

## Wenn der Schlaf nicht kommen will

„Schlaf endlich! Morgen musst du fit sein!“ Doch Sie liegen wach. An Schlaf ist nicht zu denken. Ihre Gedanken kreisen.

Morgen werden Sie müde sein. So viel ist sicher: nicht leistungsfähig, fahrig, emotional, angreifbar. Zu recht machen Sie sich Sorgen, denn erholsamer Schlaf ist wichtig. Im Schlaf verarbeiten wir die Ereignisse des Tages und bewerten sie neu. Das passiert ganz automatisch. In der Nacht erholt sich der Körper und versorgt den ganzen Organismus mit neuer Energie. Ausgeschlafen zu sein, ist ein wunderbares Gefühl! Jeder kennt es, der morgens frisch und gut erholt aufwacht.

Sehr viel später sind Sie doch noch eingeschlafen, doch die ersehnte Erholung währt nur kurz. Viel zu früh wachen Sie auf und wälzen sich unruhig hin und her.

## Endlich wieder durchschlafen, bitte! Und zwar ohne Medikamente.

Es gibt eine wirksame Methode gegen Ein- und Durchschlafstörungen: die Schlafimagination. Sie ist ein Bestandteil der wissenschaftlich fundierten Neuroimagination. Vereinfacht gesprochen lernen die Teilnehmer meiner Seminare eine spezielle Technik, um die körpereigenen Botenstoffe zu aktivieren, die sie in den Schlaf führen.

In der praktischen Umsetzung üben sie eine Rechts-Links-Bewegung aus, die beide Gehirnhälften in Balance bringt. Dieses einfache Bewegungsmuster ergänzen sie mit positiven inneren Bildern. Die Methode erlernen die Teilnehmer in meinem Seminar. Zusätzlich erhalten sie eine CD für ihr tägliches Training sowie ergänzende Visualisierungsübungen.

## Trainingsinhalte

- Die Bedeutung des guten Schlafs.
- Schlafhygiene – wie stimme ich mich gut auf die Nacht ein?
- Schlafimagination – Mentaltraining für guten Schlaf.

## Für Vitalität und Lebensfreude

Eine Stärke der Methode liegt darin, dass sich die Menschen selbst steuern können. Sie verlieren ihre Angst vor der Schlaflosigkeit, wodurch der Stresspegel bereits sinkt. Zudem lässt sich die Methode unauffällig in den Alltag integrieren.

Die Teilnehmer haben es von nun an selbst in der Hand: Sie können für ein Absinken ihrer Stresshormone sorgen und ruhig ein- sowie durchschlafen. Sie bekommen wieder einen klaren Kopf und gewinnen die Kraft, ihre Themen zu klären, die ihnen vormals die Ruhe geraubt haben.

**Sie haben Interesse? Kontaktieren Sie mich unter 069 580 33 766 und wir führen ein erstes kostenfreies Vorgespräch.**