



Besser schlafen und entspannen

Schlafen gehört zum Leben. Schlechter Schlaf vermindert die Lebensqualität, aber mehr und mehr Menschen sind davon betroffen. Manchmal bereitet das Einschlafen Mühe oder es ist nach einem nächtlichen Aufwachen nicht einfach möglich weiter zu schlafen.

Mit verblüffend einfachen Techniken nach dem Sounder Sleep System™ von Michael Krugman gelangen Sie zu tiefem, erholsamem Schlafen. Regelmässig angewendet finden Sie zu mehr Ruhe und zu sich selbst zurück.

Das Sounder Sleep Systems™ benutzt Elemente aus Yoga, Taiji, Qigong, Meditation und der Feldenkrais Methode®. Winzige, sanfte Minibewegungen kombiniert mit dem natürlichen Atem führen innert Kürze tiefe Entspannung und/oder den Schlaf herbei. In Stresssituationen ausgeführt wirken sie sofort beruhigend und ausgleichend.

Kursinhalt

Basistechniken zur Schlafherbeiführung; neurophysiologische Grundlagen über den Schlaf; einfache Entspannungsübungen und Pausenhilfen.

Daten

5 mal freitags, 26. Januar, 2., 16. und 23. Februar, sowie 9. März 2018, jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr (je nach Verfügbarkeiten können wir die Daten auch gemeinsam dann anders festlegen)

Kursort

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Kosten

sfr. 280.– inklusive Kursunterlagen; Wiederholende bezahlen 35.-/Abend oder 150.- für den ganzen Kurs.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken, Decke und ein kleines Frottiertuch, Krankenkassenkarte

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais® Lehrerin SFV; Sounder Sleep System™ Instruktorin; Physiotherapeutin

Tel. 071 385 45 81; e-mail: loy@feldenkrais-punkt.ch;

www.feldenkrais-punkt.ch

Weitere Kurse 2018 auf Anfrage