



Schlafen ist (wieder) lernbar

Wer schlecht schläft ist nur ein halber Mensch. Ob nun Einschlafen, Durchschlafen, mangelnder Tiefschlaf, Schnarchen oder gar nächtliche Atemaussetzer das Problem sind, die Geplagten wünschen sich sehnlich eines: Dass es besser wird!

So vielfältig die Schlafprobleme sind, so viele verschiedene Arten von Therapien und Hilfen gibt es. Eine schnell wirksame und einfach erlernbare Methode ohne negative Nebenwirkungen ist das Sounder Sleep System oder Tiefer Schlaf System nach Michael Krugman: Mit sanften, rhythmischen, kleinen Bewegungen geführt vom eigenen natürlichen Atmen wiegt sich jeder wieder selbst in den Schlaf.

Vortrag

Schlafen und Wachen: Samstag, 25. November 2023, 10.30Uhr (ca 1,5h)

Kurs

Iris Loy ist Feldenkrais Lehrerin, Physiotherapeutin und Schlaf Instruktorin des Sounder Sleep Systems. Sie unterrichtet das Tiefer Schlaf System und wird jeden zu Ruhe, Entspannung und – sogar zum Schlafen bringen. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes rund um das Schlafen und die natürlichen physiologischen Prozesse.

Kursinhalt

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

Kurs-Daten

2 mal Samstag, 16. Dezember 2023 und 13. Januar 2024, jeweils 9 bis 13.30 Uhr mit Pausen, sowie Freitag, 9. Februar 2024 18.30 bis 20.30 Uhr

Vortrags und Kursort

Gesundheitszentrum, Hauptstrasse 17, 9030 Abtwil

Kosten für den Kurs

CHF 350.– inklusive Kursunterlagen; Ermässigung für Arbeitslose, AHV/IV-Berechtigte, Studenten etc. (bitte anfragen); CHF 180.- für Kurs-Wiederholende

Mitbringen an den Kurs

Bequeme warme Kleidung, Socken, Decke und ein kleines Frottiertuch

Informationen und Anmeldung

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

Tel. 077 459 96 27; e-mail: loy@feldenkrais-punkt.ch; www.feldenkrais-punkt.ch
oder

Gesundheitszentrum, Philipp Alpiger,

Tel. 071 230 07 07; e-mail: academy@gzabtwil.ch

Anmeldung

Vortrag am 25. November 10.30 bis ca. 12 Uhr

Kurs 2x samstags, 16.12.2023 und 13.1.2024 plus Freitag, 9.2.2024

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Telefon P _____

Telefon G _____

Mobile _____

E-Mail _____

Ich wünsche e-Werbung; **keine** e-Werbung zu den Angeboten im
 feldenkrais-punkt (vierteljährlich) oder Gesundheitszentrum

Für die krankenkassen-konforme Quittung am Kurs:

Geburtsdatum _____

Krankenkasse _____

Versicherten Karten Nummer: 807 560 _____

Zusatzversicherung _____

Versicherten Karten Nummer: 807 560 _____

Beschwerden Unfall Krankheit Prävention

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rücktritt bis eine Woche vor dem Kurs sind CHF 50.- geschuldet; danach die ganze Kursgebühr, ausser eine Ersatzperson springt ein

Ich habe die Bedingungen verstanden und melde mich verbindlich an

Datum _____ Unterschrift _____