



## 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.

### **Kursleitung Iris Loy**

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**

Samstag 16. November und Samstag 14. Dezember 2024, jeweils 9.00 bis 13.30 Uhr inkl. Pausen, sowie Freitag, 10. Januar 2025 18.30 bis 20.30 Uhr

### **Kursort**

Gesundheitszentrum Abtwil | Academy | Hauptstrasse 17 | CH- 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

## 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

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 krankenkasse-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