

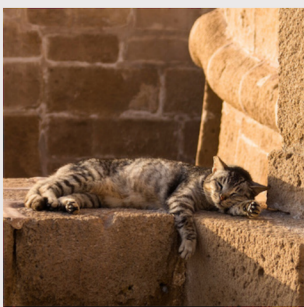
VORTRAG

Samstag 26. Oktober 2024 / 10:30h

EINLADUNG ZUM VORTRAG
DER REIHE «HEILE DIE URSACHE»



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 von **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.

Lassen Sie uns darüber sprechen, am Samstag, 26. Oktober 2024 um 10:30 in der Academy des Gesundheitszentrum Abtwil. Der Vortrag inkl. Apéro ist kostenlos und öffentlich.

Ihre Gäste sind ebenfalls herzlich willkommen.

Anmeldung erwünscht unter: academy@gzabtwil.ch oder telefonisch 071 230 07 07