



Schlafkurs-Auffrischer am 31.01.2026

Neues aus der Schlafforschung und zum Sounder Sleep System™ / Tiefer Schlaf System

Die aktuelle Gehirn- und Schlafforschung macht fast täglich neue Entdeckungen, welche auch in Schlaf-Verbesserungs-Systeme einfließen. Anpassungen, neue Ideen und Effizienzsteigerungen bei den Techniken und Mini Bewegungen sind einige der Folgen.

Aber auch Unsicherheiten und Fragen sollen beantwortet werden sowie ein Auffrischen der bereits bekannten Techniken. Du bist auch gefragt...

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme an einem Schlafkurs nach dem Tiefer Schlaf System / Sounder Sleep System.

Themen

- Neues aus der Forschung
- Weiterentwickelte und andere Mini Bewegungen
- Atmen und Geniessen
- Entspannen und Schlafen
- Wiederholungen von bekannten Übungen
- Klärung von Fragen und Unsicherheiten

Termin

Samstag, 31. Januar: 9 bis 13 Uhr (mit Snackpausen)

Kosten

CHF 135.– für 4 Stunden. Barzahlung gegen eine krankenkassenkonforme Quittung.

Kursort

Bewegungsraum OMNIA im Casa Solaris, Bedastrasse 3a in Gossau

Anmeldung und Information

Iris Loy Feldenkrais Praktizierende, Sounder Sleep Instruktorin, Physiotherapeutin
Bedastrasse 3a. 9200 Gossau, Tel. 077 459 96 27; loy@feldenkrais-punkt.ch

Anmeldung Kurs: Besser Schlafen - Auffrischer

Name _____

Adresse _____

Telefon P _____

Telefon G _____

Mobile _____

E-Mail _____

Für die krankenkassen-konforme Quittung:

Geburtsdatum _____

Krankenkasse _____

Versicherten Nummer _____

Versichertenkarten-Nr. 807 560 _____

Zusatzversicherung _____

Versicherten-Nummer _____

Versichertenkarten-Nr. 807 560 _____

Beschwerden Unfall Krankheit Prävention

Fragen _____

Gerne wiederholen _____

Datum _____ Unterschrift _____

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.