



## **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, 16., 23. November, 7., 14., und 21. Dezember 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. 300.– 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](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch);

[www.feldenkrais-punkt.ch](http://www.feldenkrais-punkt.ch)

Weitere Kurse 2019 auf Anfrage