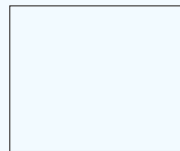


Sind Sie müde?

Bisch müed?



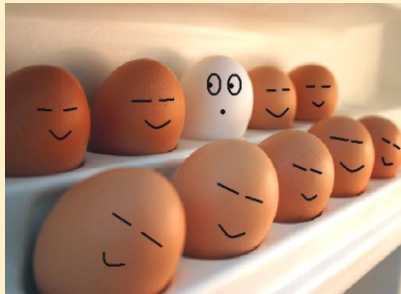
Angelina Horber
Sommerstrasse 19
8594 Güttingen



Schlafen ist lernbar!

Weiterbildung rund ums Schlafen

Kann man etwas lernen, was die Natur ganz natürlich regelmässig einfordert? Ist Schlafen lernen nicht widersinnig? Ja, es ist widersinnig. Unser heutiges Leben ist so auf Aktivität, Abkehr von unseren inneren Regungen und auf optimale Nutzung der Zeit ausgerichtet, dass der Schlaf zunehmend als störender Zeitverlust wahrgenommen wird. Schlafen soll auf Knopfdruck funktionieren. Leider ist die Fähigkeit erholsam zu schlafen, vielen abhanden gekommen. Sie liegen stundenlang wach im Bett und stehen völlig übermüdet und erschöpft auf.



Neben Schmerzen wird Müdigkeit, und die daraus resultierende Erschöpfung, als grösster "Verhinderer" von guter Lebensqualität genannt. Diese wenig beachtete Belastung greift immer mehr um sich und wird mit Medikamenten, Alternativmedizin oder obskuren Allerweltsmitteln behandelt.

Dieser Kurs geht der Müdigkeit auf den Grund und vermittelt Grundlagen und Techniken zur

Selbstbehandlung. Anhand von Selbstversuchen, praktischen Übungen und dem dazugehörigem, neurologischem Fachwissen lernen sie mit Schlafstörungen konstruktiv umzugehen. Bodenständig, praxisnah und mit einer Prise Humor gehen wir auf die Thematik ein.

Für Betroffene ist dieser Kurs eine Möglichkeit, ihren Schlafstörungen auf den Grund zu gehen, das eigene Schlafverhalten zu analysieren und "Werkzeuge" zum Umgang mit Schlafstörungen zu erhalten.

Für Therapeuten bietet diese Weiterbildung Grundlagen zur Beratung von Klienten, die mit Schlafstörungen zu kämpfen haben. Erfassungsinstrumente, Therapiepläne und praktische Trainingseinheiten werden bearbeitet und vor Ort ausprobiert.

Für Interessierte sind diese fünf Tage eine Möglichkeit, sich selbst besser kennen zu lernen, sich einschätzen zu können und eine Aktivferienzeit mit angenehmen Nach- und "Nebenwirkungen".

Gemeinsam werden wir gegenseitige Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und die vorhandenen Ressourcen nutzen.

Zielpublikum	Betroffene, Therapeuten und Interessierte ab 25 Jahren, die sich mit der Thematik intensiv auseinandersetzen möchten und bereit sind, in Selbstversuchen ihrer Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen auf den Grund zu gehen..
Datum und Dauer	Donnerstag, 3. Nov. 9.00 bis Sonntag, 6. Nov. 16.00 30 ausgewiesene Weiterbildungsstunden EMR und ASCA
Ort	Loft Hüttenpalast, Müllheim TG
Teilnehmeranzahl	Mindestens 8, maximal 14
Leitung	Angelina Horber, Pflegefachfrau HF, Ausbilderin FA, - Schulmedizin Sandra Kottonau, Sportmassseurin ASCA - Bewegung Claudia Würmli, Lymphtherapeutin ASCA - Manuelles Brigitta Ruff, Kinesiologin IKAMED - Geistiges
Dozentin	Ria Eugster, zert. contextueller Life- und Aufstellungscoach
Kosten	950.00 CHF Seminargebühren, Unterlagen, Kost, Logis all inkl.
Anmeldung	Fit2Care, Angelina Horber, Sommerstrasse 19, 8594 Güttingen Email: angelina.horber@gmail.com

Nach Erhalt der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen und einen Fragebogen, welchen Sie uns bitte retournieren möchten.

.....
Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

Jahrgang: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Abmeldungen sind schriftlich zu begründen. Annullationsgebühren: 30 - 15 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, bei späterer Abmeldung und bei Nichterscheinen 100%. Die Zahlungspflicht entfällt, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.