



BESSER SCHLAFEN

Stress - Angst – Nervosität - Unruhe - Schlafstörungen

Sympathikus auf Hochtouren – Ausschüttung von Cortisol auf Dauerzustand

Dein Körper findet keine Ruhe, obwohl Du Dich so sehr danach sehnst, erfrischt und voller Energie am Morgen aufzuwachen und voller Lust am Leben in den Tag zu starten....

Stattdessen fühlst Du Dich müde und leer....ohne Energie und Motivation....Fragen wie „Wofür das alles?“ – „Das macht doch alles keinen Sinn....“ – „Ich will hier raus – doch wohin?“, sind Dir vertraut...

In Dir ruft eine Sehnsucht danach, Dich einfach wieder lebendig und frei zu fühlen.

Komm und nimm Dich an die Hand, lass Dich durch einfache Übungen führen, die Dich dabei unterstützen, Dein physisches und emotional-mentales Gleichgewicht wieder zu finden.

Durch Atmung, Aktivierung von Akkupressurpunkten und Körperübungen aus dem Yoga, wird die Regeneration Deines vegetativen Nervensystems angeregt, die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin – dem sogenannten „Glückshormon“ begünstigt und Dein Stoffwechsel angeregt in Zusammenarbeit mit Deinem Immunsystem, Deine Kraftreserven auf zu füllen.

Vorkenntnisse und Erfahrung mit Yoga und Meditation sind nicht notwendig. Bei Fragen zum Ablauf kannst Du Dich gerne per Mail und/oder Telefon bei mir melden.

Die Veranstaltung findet online oder indoor statt. Im Frühling/Sommer auch möglich draußen in der näheren Umgebung von Spaichingen.



Hiermit melde ich mich verbindlich für den **WORKSHOP**

BESSER SCHLAFEN an:

Veranstaltungsort: online via ZOOM - Präsenz: Tanzclub-BRAVO Spaichingen – outdoor in naher Umgebung von Spaichingen

BESSER SCHLAFEN

Einzelbuchung 129 Euro

..... Termin am: nach Vereinbarung

bis 5 Personen 37 Euro p.P

18.00h – 20.00h

bis 10 Personen 19 Euro p.P

BITTE VOLLSTÄNDIG AUSFÜLLEN

Vor- und Zuname:.....

Straße: PLZ Ort

Telefon: E-Mail

Ich habe folgende körperliche Beschwerden:

.....

Die Seminargebühr von 37 Euro kann nach der Anmeldung direkt überwiesen werden (Daten s.u.). Danke!

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko und in Eigenverantwortung. Jegliche Haftung für Schäden und Verletzungen an Personen oder Sachen ist ausgeschlossen. Die Kurse ersetzen keine Behandlung oder Betreuung durch einen Arzt, Psychologen, Heilpraktiker o.Ä. und sind keine medizinische Behandlung!
Die Anmeldung ist verbindlich.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den oben genannten Anmeldebedingungen.

Datum, Ort Unterschrift.....

Kontodaten für Überweisung:

Bank: Postbank
Kontoinhaber: Christine Diehl
IBAN: DE39 6001 0070 0849 3227 06
BIC: PBNKDEFF