

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für
Systemische Forschung Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (§20 SGB V)
- **Stressbewältigungstrainerin** (§20 SGB V)
- **Resilienztrainerin** (§20 SGB V)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung:

per Email an:

info@zeit-fuer-burnout-praevention.de

per Post an:

Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg



oder per Telefon unter:

02332 843516

Seminar-Orte:

Energiezentrum (Raum für Entfaltung)

Auf der Dickend 31
58300 Wetter (Ruhr)
Anfahrt siehe

<https://www.energiezentrum24.de/kontakt/>

Achtung: Aufgrund der Covid 19 Situation können
maximal 6 Personen präsent teilnehmen, weitere 4
Personen oder wer möchte kann per ZOOM Online
Meeting teilnehmen.

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Schreibmaterial

Erlauben Sie sich diesen Workshop...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um mit **Achtsamkeit**
Ihren **Schlaf** zu verbessern und damit Ihre
Widerstandskraft für den **Alltag** zu stärken. Der Kurs
ersetzt keine medizinische oder therapeutische
Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme
gedacht.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf



Wir nehmen uns Zeit zum

Anhalten...

Entspannen...

Achtsam Wahrnehmen...

Reflektieren der Schlafhygiene...

**Entdecken der Geheimnisse des
guten Schlafs inklusive Träume ...**

Termine: siehe Beilage oder
[http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de/](http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de)

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10

Kosten: 60 € für 4h (Ermäßigung möglich)



Haben Sie sich das auch schon gefragt?

- Warum schlafen wir eigentlich?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Welche Rolle spielen die Träume?
- Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- Was genau ist eigentlich Achtsamkeit?

Wo ein Wille ist, ist ein Weg...

*"Vom Willen
zum Weg"*



Dann ist dieser Workshop richtig für SIE..., denn hier können Sie in vertrauensvoller, achtsamer Atmosphäre innehalten und die Achtsamkeit sowie die Geheimnisse des guten Schlafs (wieder)entdecken und mit **neuen Impulsen für die Umsetzung im Alltag** wieder aufbrechen...

Wir nehmen uns Zeit zum ...

- ... klären, was ist Achtsamkeit und was sind die Geheimnisse des guten Schlafs...
- ... bewusst ankommen bei uns selbst
- ... achtsamen wahrnehmen
- ... bewusst entspannen
- ... reflektieren unserer Schlafhygiene
- ... entdecken der Rolle der Träume für unsere psychische Gesundheit

Welche Methoden nutzen wir dazu?

1. Impulsvortrag zu Achtsamkeit und Schlaf
2. Entspannung und Besinnung
3. Meditation und Achtsamkeit
4. Achtsame Kommunikation
5. Tägliche Einschlaf-Rituale

Was gibt es noch zu dem Kurs zu sagen?

Nicht umsonst verschlafen wir ein Drittel unseres Lebens, die Evolution hat sich etwas dabei gedacht. Aber unsere digitalisierte, schnelllebige Welt hindert uns immer mehr den guten Schlaf zu finden. Auf Dauer gefährdet das unsere Gesundheit! In dem Workshop lernen wir die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.



Eugen Roth „Beim Einschlafen“

*Ein Mensch möcht' sich im Bette strecken,
doch hindern die zu kurzen Decken.
Es friert zuerst ihn an den Füßen,
Abhilfe muss die Schulter büßen.
Er rollt nach rechts und meint, nun ging's,
Doch kommt die Kälte prompt von links.
Er rollt nach links herum, jedoch
Entsteht dadurch von rechts ein Loch.
Indem der Mensch nun dies bedenkt,
hat Schlaf sich mild auf ihn gesenkt,
und schlummernd ist es ihm geglückt:
Er hat sich warm zurechtgerückt.
**Natur vollbringt oft wunderbar,
Was eigentlich nicht möglich war.***

So wollen wir mit Leichtigkeit und Achtsamkeit die Geheimnisse des guten Schlafs entdecken...