

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf –
insbesondere auch für Berufstätige

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen.

Was passiert in dieser Zeit?

Schlafmangel auf Dauer gefährdet unsere Gesundheit.

Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages.

Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr den guten Schlaf zu finden.

In dem Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

Wir widmen uns den Fragen:

- Warum schlafen wir eigentlich?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Welche Rolle spielen die Träume?
- Was bedeutet Schlafhygiene?
- Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?

→ FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Teilnehmen können alle, die theoretisches und praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

→ Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-031

TERMIN:

Montag, 21.09.2026,
17:30 – 19:45 Uhr

KURS-NR.: 26-2-032

TERMIN:

Donnerstag, 08.10.2026,
17:30 – 19:45 Uhr

BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN:

Marlies Grasmann

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: 8

ANMELDUNG: ab sofort