

## **Besser schlafen – Auf dem Weg zu innerer Ruhe**

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, guten und erholsamen Schlaf zu finden. Das Sounder Sleep System wurde Ende der 90er Jahre von Michael Krugman entwickelt mit dem Ziel, die Qualität des Schlafes verbessern. Die leicht zu erlernenden und effektiven Entspannungstechniken helfen Stress abzubauen, besser einzuschlafen und auch nachts wieder in den Schlaf zu finden. Sounder Sleep ist im Alltag leicht zu praktizieren.

Die Methode besteht aus drei Elementen:

- Die Atmung erkunden
- Tagesentspannungstechniken erlernen sowie
- Schlaf unterstützende Techniken

Die Techniken werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Dabei wirken minimale rhythmische Bewegungen im Einklang mit der Atmung schon beruhigend, sie können vom aktiven und wachen Zustand in einen tiefen, entspannten physischen und geistigen Zustand überleiten.

## **Ihr Mehrwert**

- Im Seminar werden verschiedene Methoden vorgestellt und erprobt für einen guten Schlaf, so dass Sie anschließend Ihre persönlichen Lieblingstechniken finden und anwenden können.

## **Inhalte**

- Informationen zum Schlaf
- Wie viel Schlaf brauchen wir?
- Schlafmythen
- Wie kann das Gedanken-Karussell gestoppt werden?
- Vorschläge für einen Lebensstil, der Schlaf und Erholung fördert
- Ausblick auf weitere schlaffördernde Strategien

## **Methoden**

- Theorieimpulse, Praktische Übungen, Diskussion und Erfahrungsaustausch

## **Zielgruppe**

- Mitarbeiter\*innen die einen Weg zu einem erholsamen und gesunden Schlaf kennenlernen möchten.