

Wer schlafen kann,
darf glücklich sein

Erich Kästner



ENTSPANNUNGSVERFAHREN

STRESSBEWÄLTIGUNG

**PERSONENZENTRIERTE
BERATUNG**

EINZELGESPRÄCHE

**Psychotherapeutische Heilpraxis
Susanne Wanzke
Theodor-Heuss-Platz 12
59065 Hamm**

www.psychob-beratung-hamm.de

**Anmeldung und Termine für Kurse
und Einzelgespräche
unter
02381/5441264**

ENDLICH WIEDER

**EINSCHLAFEN
DURCHSCHLAFEN
FIT IN DEN TAG STARTEN**



6-Wochen-Schlaf-Diplom

**Gut einschlafen, durchschlafen
und morgens so richtig erholt
aufwachen...**

**heute für viele nicht mehr
selbstverständlich.**

Die Zeiten sind hektischer geworden und wir mit ihnen.

Wer sich nach einem anstrengenden Tag müde in die Horizontale begibt und die Augen schließt, findet leider nicht automatisch Erholung und Regeneration.

Das hat mit „Abschalten“, „Loslassen“ und „Entspannen“ zu tun. Begriffe, die in unseren Ohren fremder klingen als das Wort „STRESS“.

**Hier die gute Nachricht:
Entspannung und damit erholsamer
Schlaf ist erlernbar!**

Im Rahmen des Kurses „Schlaf-Diplom“, bei dem Sie einen „Schlaftypetest“ machen werden, erkunden wir gemeinsam Ihre „Schlaf-Sorgen“ und alles, was damit zusammenhängt:

Tages- und Nachtrhythmus

Schlafbedürfnis

Störfaktoren

Einschlaf-Rituale

u.v.m.

Ergänzend erlernen Sie die „**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**“, ein Entspannungsverfahren, das Sie innerhalb kurzer Zeit zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden führen wird und sich besonders durch seine leichte Anwendung im Alltag auszeichnet.

Kurs 1

Donnerstags,
19.30 Uhr

28.05.
04.06.
11.06.
18.06.
25.06.
02.07.

Kurs 4

Dienstags,
9.30 Uhr,
vormittags

18.08.
25.08.
01.09.
08.09.
15.09.
22.09

Kurs 2

Freitags,
9.30 Uhr,
vormittags

29.05.
05.06.
12.06.
19.06.
26.06.
03.07.

Kurs 5

Dienstags,
19.30 Uhr

27.10.
03.11.
10.11.
17.11
24.11.
01.12

Kurs 3

Donnerstags,
19.30 Uhr

20.08.
27.08.
03.09.
10.09.
17.09
24.09.
03.12.

Kurs 6

Donnerstags,
9.30 Uhr,
vormittags

Körperliche Ursachen für Ihre Schlafprobleme sollten Sie vorher durch Ihren Hausarzt abklären lassen.

6 Termine je 90 Minuten, 49,-€