



STEIN EGERTA



---

## Atmen und erholsam Schlafen

---

"Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung",  
Heinrich Heine



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26, Postfach 38  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31  
info@steinegerta.li

**Dienstag, 24. November 2020**

Erwachsenen.Bildung

## Atmen und erholsam Schlafen

### Beginn

Dienstag, 24. November 2020,  
19.00 bis 20.15 Uhr

### Dauer

5 Dienstagabende  
(8. und 22. Dez. und 5. Jan. entfallen)

### Ort

Atemstunde, Ute Blapp, Rietgarage 1.OG,  
Gonzenstrasse 7, Sevelen

### Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

### Kosten

CHF 125.-

### Mitbringen

Warme Socken, bequeme Kleidung

### Organisation

Stein Egerta / Anne Gerhards

Tief und erholsam schlafen ist ein elementares Bedürfnis. Fortdauernder Stress ist ein klassischer Schlafkiller und länger andauernde, nicht bewältigte Stresssituationen können neben Schlafstörungen zu verschiedenen Beeinträchtigungen und Krankheiten führen.

### Kursziel

Durch das Wissen um Zusammenhänge rund um den gesunden Schlaf können Gewohnheiten verändert werden. Das Bewusstsein der persönlichen Stressoren ermöglicht die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und die gezielte Nutzung von persönlichen Ressourcen. Neue Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf werden geschaffen.

### Inhalt

Einfache lösende Bewegungsformen in verschiedenen Körperpositionen ermöglichen eine ausgewogene Körpergrundspannung, Ausgeglichenheit und das Einkehren einer inneren Ruhe. Gelenkte Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung und Reflexion erschliessen eine neue Kommunikation von Körper, Gefühl und Verstand. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

### Leitung

Ute Blapp, dipl. Atemtherapeutin nach Middendorf und Atem- & Körperpsychotherapeutin IAKPT mit eigener Praxis in Sevelen