



STEIN EGERTA



EDUQUA

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

Atmen und erholsam Schlafen

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

Dienstag, 19. Oktober 2021

Erwachsenen.Bildung

Atmen und erholsam Schlafen

Beginn

Dienstag, 19. Oktober 2021,
19.00 bis 20.15 Uhr

Dauer

8 Dienstagabende

Ort

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

Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten

CHF 200.-

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