

## Gute Nächte – Endlich wieder erholsamer schlafen

Schlafprobleme sind eine zunehmende Belastung in unserem Leben. Unser Schlaf kann durch medizinische, psychologische und technologische Faktoren beeinflusst werden. Eine erholsame nächtliche Ruhe ist essenziell für unsere körperliche und mentale Gesundheit, doch der Druck, den Schlaf zu "optimieren", kann oft kontraproduktiv sein.

### Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Grundlagen des Schlafs**  
Entdecken Sie, was in Ihrem Gehirn während des Schlafes passiert und welche Schlafphasen Sie durchlaufen. Erfahren Sie, wie Schlafdauer, Schlafumgebung und Schlafqualität sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken.
- **Persönliche Schlafstrategien**  
Durch den Austausch mit anderen Teilnehmenden entwickeln Sie eine Vorstellung von schlaf-fördernden Routinen, die zu Ihrem Lebensstil passen.
- **Selbstreflexion**  
Erkennen Sie den Einfluss Ihrer Gedanken auf den Schlaf und entwickeln Sie Strategien für mehr Gelassenheit. Stärken Sie das Vertrauen in Ihre Körperwahrnehmung und entwickeln Sie eine kritische Haltung gegenüber Schlafhilfsmitteln.
- **Mentale Techniken für besseren Schlaf**  
Erproben Sie Techniken wie Atemübungen, Visualisierungen, Entspannungsübungen und Achtsamkeitspraktiken, die Ihnen helfen können, schneller ein- und besser durchzuschlafen.
- **Technologie und Schlaf**  
Diskutieren Sie den Einsatz von Schlafrackern und Apps sowie den Einfluss von Multimediage-räten auf Ihren Schlaf – gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse.

Das Seminar vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern bietet auch praktische Unterstützung für einen verbesserten Schlaf. Unser Ziel ist es, Ihnen die Welt der erholsamen Nächte zu eröffnen – und der neuen Energie.

*Gesamtprogramm*