

Trauminsel

NEFACIO

anders handeln



Ein traumhafter Kurs rund ums besser (ein-)schlafen
und einen gesunden, schmerzfreien Körper

Mit Lisa Wahlen und Tobias Ehse

Mehr Infos auf der Rückseite

Schlaf und ein gute Körperwahrnehmung so wichtig für uns wie unser tägliches Brot.

Dabei geht es nicht nur um die Zeit die wir schlafen, sondern auch um die Qualität des Schlafes.

Wichtig ist eine gute Mischung zwischen Tiefschlaf und Traum.

Das Ziel ist es besser einzuschlafen und auch besser aufzuwachen und zwischendrin unserem Körper, Gehirn und unseren Gefühlen Zeit zu geben, den Tag zu verarbeiten und sich zu erholen.

Das Träumen wieder zu erlauben. Und die Träume Wirklichkeit werden lassen.

Weiter Themen und Übungen drehen sich um unser Körpergefühl.

Ein gutes Körpergefühl ist wichtig für unsere Gesundheit und unsere richtige Ernährung.

Dabei schauen wir auch auf die Körperlichen Schmerzen und wie der eigene Körper schmerzen lindern kann.

Beispielthemen, die wir mit schönen Übungen durchgehen:

- Medien und Schlaf
- Meditation als Einschlafhilfe
- Wie Gedanken und Gefühle unseren Schlaf beeinflussen positiv wie negativ
- Schlaf und die Verarbeitung von Ängsten und Traumata (was passiert in der REM Phase)
- Die Einschlafphase- ein Moment der Entspannung und der Kreativität
- Tipps und Übungen für einen besseren Schlaf
- Übungen zur Körperwahrnehmung mit besonderem Thema Hungergefühl
- Übungen die gegen Schmerzen helfen (besonders gut bei chronischen Schmerzen)

Der Kurs ist an 5 Abenden und findet einmal die Woche Montags statt.

Der Ort ist der Holzwagen auf dem Nefaciogelände.

Infos und Wegbeschreibung bekommst du bei mir oder unter www.nefacio-coaching.de

Der Kurs startet am 2.März um 17:30Uhr. (Max 6 Teilnehmer)

Preise:

Pro Abend 15€

Kinder und Jugendliche ab 12 bis 16 Jahren 11€

Kontakt und Ort:

Nefacio-Coaching/ Bäckerei Düren/Süss

Tobias Ehses

Trierer Straße 38

D-54421 Reinsfeld

Handy: 01782166220