

DONNERSTAG,
16.05.2019
20:00 UHR
NEUHAUSER STR. 12
MÜNCHEN

Entspannungstechnik: Wie sich Einschlafen trainieren lässt

Schlaf und Gesundheit! Schlaf und Entspannung!
Schlaf und Wohlbefinden! Schlaf und Kreativität!
Solche und ähnliche Schlagzeilen begegnen einem immer öfter. Die Wichtigkeit eines gesunden Schlafes bekommt immer mehr die nötige Aufmerksamkeit. Im kreativen Prozess einer mentalen Traumreise kann jeder/jede für sich selbst innere Bilder finden, die dazu verhelfen leichter vom Alltag abzuschalten und in einen ruhigen Schlaf zu finden. Auch für den Power-Nap zu Hause und im Berufsalltag geeignet.

ENTSPANNUNG

Der Workshop ist eine Praxisübung im Liegen und dauert ca. 1 Stunde. Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 20)!

ANMELDESCHLUSS: 07.10.2018 BZW. 15.10.2018

Melden Sie sich Online unter bettenrid.de/schlafwochen an,
per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter der Nummer +49 (0)89.211 010.



REBECCA HERRMANN

Rebecca Herrmann ist u. a. ausgebildet als systemischer LernCoach, Mental- und HypnoseCoach (über 500 h mit Ärzten am Zentrum für angewandte Hypnose unter Dr. med. Götz Renartz). Nach 14-jähriger Lehrertätigkeit ist sie erfolgreich als MentalCoach an einer Münchner Realschule tätig und bietet in privater Praxis vielfältige Beratungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.