

Fachausbildung
zum Schlaflehrer/ zur Schlaflehrerin
mit dem Schwerpunkt Sounder Sleep System

Schlafstörungen sind nicht nur zermürend sondern oft auch Hinweise auf ernstzunehmende Erkrankungen.

Guter Schlaf dagegen ist wunderbar, heilsam und auf Dauer unverzichtbar.

Bleibt er aus, hat das vielfältige Ursachen und weitreichende negative Folgen für die Befindlichkeit, Leistungsfähigkeit, das soziale Miteinander und letztendlich auch für die Gesundheit.

Das Sounder Sleep System

ist ein ausgeklügeltes System von Übungen, das im Körper genau den physiologischen Zustand erzeugt, der gebraucht wird, um einschlafen zu können. Die Methode nutzt den Körper als Schlafmittel und beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle geistige Ruhe führen. Einmal in diesem Wohlgefühl angelangt, stellt sich Schlaf von selbst ein.

In der **Fachausbildung** lernen Sie das Wissensspektrum der Schlafmedizin und -psychologie kennen. Sie werden darin geschult das Sounder Sleep System zu praktizieren und anzuleiten. Die Ausbildung befähigt Sie Ihre Kenntnisse an Ihre Klienten und Patienten weiterzugeben und sie darin zu unterstützen eine gesunde Schlafkultur zu betreiben, gezielt Entspannung herbei zu führen und so den erholsamen Schlaf (wieder) zu finden.

Zielgruppe: Die Fachausbildung richtet sich an Menschen aus Beratung, Medizin, Pflege, Erziehung und Pädagogik, die in den Bereichen der gesundheitlichen Prävention, Rehabilitation und Therapie beschäftigt sind.

Umfang: 2 x Freitag bis Sonntag und 2 x Samstag und Sonntag (75 UE)

26.2.-28.2.2021 / 13.3.-14.3.2021 / 24.4.-25.4.2021 / 28.5.-30.5.2021

Termine weiterer Ausbildungen auf Anfrage

Anbieter: Schlafschule Unna

Seit 2010 unterstützen wir in der Schlafschule Unna Menschen darin ihren gesunden Schlaf wiederzufinden.

In der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind wir seit Jahren etabliert.

Als Autorinnen von Selbsthilfeleratur geben wir seit Jahren unser Wissen weiter.

Aktuell erscheint „Atmen- bewegen- schlafen“ im Oktober 2020 im Junfermann Verlag .

Dozentinnen:

Konstanze Wortmann, Sounder Sleep Senior Teacher, Krankenschwester, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, Hypnotherapeutin, Qigong-Lehrerin, Seminarleitung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Fachliche Leitung der Schlafschule Unna.

Dorothe Schabsky, Sounder Sleep Senior Teacher, Heilpädagogin, Entspannungspädagogin, Kinesiologin (DGAK), Trainerin für Stressmanagement und Stressprävention, Seminarleitung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Geschäftsführerin der Schlafschule Unna.