

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.

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.

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.

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:

Montag bis Donnerstag von 9.00 Uhr bis 16.15 Uhr, Freitag von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr,
36 Unterrichtseinheiten

Termine 2024:

Montag 18. - 22.03.24 von 9.00 bis 16.15 Uhr, Freitag bis 14 Uhr

Ausbildungsgebühren: 996.- Euro

Anbieter: Schlafschule Unna

Seit 2010 gibt die Schlafschule Unna Menschen mit Schlafstörungen Anleitung zu Verhaltensänderungen.

In der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind wir seit Jahren etabliert. Als Autorinnen von Selbsthilfeliteratur geben wir unser Wissen weiter.

Zuletzt erschienen: „Atmen- bewegen- schlafen“ (2020) Junfermann Verlag.

Dozentinnen:

Konstanze Wortmann, Sounder Sleep Senior Teacher, exam. 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.

Anmeldung unter:

Web.: www.schlafschule-unna.de

Mail: praxis@schlafschule-unna.de

Schlafschule Unna

Billmericher Dorfstrasse 4 b

59427 Unna

Tel.: 02303-330072