

Neu schlafen lernen – und Erholung bewusst genießen.

Schlaf-Coaching-Woche „Liebe deinen Schlaf“



Das Trainingsprogramm für erholsameren Schlaf, Entspannung und innere Ruhe

Für alle Menschen, die ...

- ... die Bedürfnisse und Signale Ihres Körpers besser verstehen möchten
- ... einen besseren Zugang zu den inneren Ressourcen finden und
- ... damit eine nachhaltige Verbesserung ihrer Schlaf-Qualität erreichen wollen.

**7 Tage & Nächte mit aktivem Schlaf-/Mental-Training und -Coaching
geleitet von Jana und Sven Ullmann www.sleep2soul.de**

*„Der Schlaf birgt ein riesiges Potential für Gesundheit, Kreativität und Heilung -
lasst es uns entdecken und erfahren!“*

Wir arbeiten in der Gruppe mit bewusster Bewegung zu Musik, Meditations- und Achtsamkeits-Übungen, Austausch und Gespräch, um alte Verhaltensmuster zu lösen. Sie erlernen dabei Strategien, wie Sie das Empfinden von Stress und die Gedankenflut im Kopf in Gelöst-Sein und innere Ruhe umwandeln können. Gemeinsam entdecken wir Möglichkeiten, den Schlafplatz als eine Oase des Rückzugs, der Entspannung und auch des Geborgenseins zu gestalten. Auf Wunsch ist auch eine Einzelberatung möglich. Außerdem ist eine Einheit mit einem Kneipp-Therapeuten des Hauses mit Anleitung zu schlaffördernden kneippischen Anwendungen eingeplant.

Termine:

17. – 24. November 2019

12. – 19. Januar 2020

Kursgebühr: 475,-€ p. P.

**(Einführungspreis bei Buchung bis 20.10.: 295,-
€) jeweils mind. 4 Teilnehmer ; zzgl.**

Hotelleistungen.



Kurszeiten: (optional: Arzttermin/ärztliche Beratung am Montag vormittag)

Montag		16:30-19:00	
Dienstag	9:30-12:30	16:30-19:00	20:30-21:30
Mittwoch	9:30-12:30	16:30-19:00	
Donnerstag	9:30-12:30	16:30-19:00	20:30-21:30
Freitag	9:30-12:30		

Medical- und Wellness-Angebote können individuell gebucht werden:

z. B. Kneipp-Güsse/Anwendungen, Körperpackungen, Massagen, Bäder, Naturkosmetik.

Zimmerbuchung: Der Kurs findet statt im

Biohotel EGGENSBERGER**
Tel. 08362/9103-475**

**EGGENSBERGER OHG
info@eggensberger.de**

**Hopfen am See/Allgäu
www.eggensberger.de**