Erschienen am 23.09.2015
120 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-471-0

Konstanze Wortmann

Wege in den erholsamen Schlaf

Übungen, die den Schlaf einladen und zum Bleiben bewegen. Mit CD

Jeder kann seine Schlafqualität mit einfachen und sanften schlaferzeugenden Übungen deutlich verbessern. Aber: Der Schlaf kann nicht kommen, wenn man ihm hinterherläuft. Er will eingeladen werden. Diese Erfahrung konnten auch Teilnehmer an Kursen und Schlafsprechstunden der Schlafschule Unna machen. Einige ihrer Geschichten werden im Buch aufgegriffen und so erfahren die Leserinnen und Leser, was der Schlaf will, um sich einzufinden, und was er braucht, um bleiben zu können.
Das Buch vereint erfahrungsbasierte und wissenschaftlich belegte Übungen zur Ein- und Durchschlafhilfe aus den Bereichen Verhaltenstherapie, Hypnose, Funktionelle Entspannung, Embodimentforschung, Energiemedizin und Achtsamkeitspraxis. Die angenehmen Übungen, von denen einige auch auf der beiliegenden CD zu finden sind, eignen sich als Ergänzung bzw. Alternative zur medizinischen oder pharmazeutischen Behandlung von Schlafstörungen, aber auch zur Unterstützung eines gesunden Schlafverhaltens.

Autorenprofil

Konstanze Wortmann

Konstanze Wortmann, fachliche Leitung der Schlafschule-Unna, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Kinesiologin, Hypnotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, Sounder Sleep System-Senior Teacher, Dozentin in der kollegialen Fortbildung und Erwachsenenbildung im Gesundheitsbereich sowie in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Pressestimmen

"Ein feines und hilfreiches Buch, das wir gerne Menschen empfehlen, die ihre Schlafstörungen beseitigen und wieder mit Lust und Freude ins Bett zu steigen wollen. Menschen die ihren Schlaf verbessern wollen und all jenen, die ihren Alltag entspannter leben möchten"- https://ganzheitlichschlafen.wordpress.com

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de