



Erschienen am 18.08.2020  
112 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0169-4

Konstanze Wortmann, Dorothe Schabsky

## Atmen - bewegen - schlafen

Mit dem Selbsthilfeprogramm Sounder Sleep System in genussvollen Schlaf gleiten  
Ein Übungsbuch mit CD

Das beste Schlafmittel ist der Körper

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 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, schlafen wir ganz von selbst ein. Rund um den Globus haben schon viele Menschen vom Sounder Sleep System profitiert.

„Wenn du das Sounder Sleep System praktizierst, dann wirst du dich in deine Atmung verlieben. Und wenn du dich in jemanden verliebst, dann willst du möglichst viel Zeit mit ihm verbringen.“  
Michael Krugman, Begründer des Sounder Sleep Systems

## 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.

### Dorothe Schabsky

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