

Schlaf Schule für die, die nicht in den Schlaf kommen

Vortrag für die UFH Frauen mit Ute Sander in Tietjen's Hütte

Ausgerüstet mit einem Kissen und dicken Socken trafen sich die (UFH)Unternehmerfrauen im Handwerk in Tietjen's Hütte, um sich Anregungen für einen besseren Schlaf zu holen.

Dazu wurde die Referentin Ute Sander aus Worpsswede eingeladen.

Frau Sander führt eine Praxis für Feldenkrais & Schlafschule, dort gibt sie Vorträge, Kurse und Seminare.

Nach einer kurzen Einführung über den Schlaf allgemein gab sie den Frauen ein paar praktische Tipps um nach einem stressigen Tag besser in den Schlaf zu kommen.

Dabei arbeitet Frau Sander mit dem sogenannten **Sounder Sleep System**, dies ist eine Methode um nach stressigen und angespannten Situationen wieder zur Ruhe und Entspannung zu kommen.

Diese lassen sich mit etwas Übung gut in den Alltag integrieren.

Tagsüber werden sogenannte **Tageszähler** eingesetzt, dies sind kleine Entspannungsübungen die sich auch im Sitzen praktizieren lassen und für einen ruhigeren Stoffwechsel und Ausgeglichenheit sorgen, Voraussetzungen für einen guten Schlaf.

Nachts werden dann sogenannte **Mini moves** eingesetzt um schneller einzuschlafen oder leichter wieder in den Schlaf zu finden.

Dabei macht man sich die Tatsache zu Nutze, dass man sich mit kleinen, sanften Bewegungen von einem wachen, angespannten Zustand in tiefe Ruhe und Entspannung versetzen kann.

„Wo die Anstrengung aufhört kann der Schlaf beginnen“ (Michael Krugmann)

Treffen vom 24.04.2014