



**SCHLAFTIPP NR. 24:**

## **DEN KÖRPER HERUNTERFAHREN**

Um problemloses Einschlafen und entspanntes Durchschlafen zu ermöglichen, ist es wichtig, dem Körper genaue Anweisungen zu geben, wann die Zeit für Aktivität und Wachsein ist und wann der Körper sich entspannen und regenerieren soll. Tagsüber stehen wir oft unter Druck durch verschiedenste Verpflichtungen. Auch der Abend ist oft geprägt von diversen Aktivitäten wie Sport, Freizeitvereine oder das tägliche Familienleben. Der Körper nimmt seine Umwelt jederzeit wahr. Abendliche Aktion und viele äussere Einflüsse polen den Körper und Geist auf Tätigkeit um. Eine Vorbereitung auf den bevorstehenden Schlaf wird dadurch schwieriger. Widmen Sie die letzten 2 Stunden des Abends bewusst Ihrer Entspannung, indem Sie den Tag ruhig ausklingen lassen. Meiden Sie laute und stimulierende Orte. Machen Sie einen gemütlichen Abendspaziergang. Trinken Sie eine Tasse Tee und hören dazu entspannende Musik. Wichtig ist, entspannenden und ruhigen Tätigkeiten nachzugehen um nicht zu abrupt von Aktivität auf Schlaf wechseln zu müssen.

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](https://www.facebook.com/leinenweberei)



**LEINENWEBEREI CHUR**