



SCHLAFTIPP NR. 6: EINSCHLAFEN UND DURCHSCHLAFEN

Kennen Sie das: Sie liegen im Bett, möchten gerne einschlafen aber Sie bekommen Ihren Kopf nicht frei von Ihren Gedanken? Viele Leute haben Probleme schnell einzuschlafen oder wieder einzuschlafen, wenn sie nachts erwachen. Kein Wunder, dass man sich darüber ärgern kann, schliesslich sollte man am nächsten Tag ausgeruht und fit für die Aufgaben des Tages sein! Schlaf lässt sich jedoch nicht erzwingen. Im Gegenteil: Je stärker man sich den Schlaf herbeisehnt, desto schwerer wird es ins Reich der Träume zu gleiten. Genau so soll es sein: Ein leichtes Gleiten, ohne zu merken wie einem geschieht. Der grösste Feind des Schlafes ist sich zu ärgern und damit den ganzen Organismus wieder hochzufahren. Wenn Sie 20 Minuten im Bett liegen ohne einzuschlafen, stehen Sie wieder auf, gehen einer ruhigen und entspannenden Tätigkeit nach und legen sich erst wieder ins Bett, wenn Sie denken jetzt werde ich bestimmt rasch einschlafen. Die kürzere Schlafenszeit wird mehr als wettgemacht mit der besseren Schlafqualität durch mehr Müdigkeit. Ihr Unterbewusstsein wird zudem mit der Zeit konditioniert auf: Bett=schlafen=entspannt und fit. Wenn Sie sich rumwälzen lautet die Gleichung eher: Bett=ärgern=unausgeschlafen.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater, RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

Zeit: Do. 19. Januar 2012, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR