



ASI Akademie für
Somatische Integration®
GmbH

Schlaf-Coaching und Schlafanalyse

Was Sie lernen und erfahren:

- Sie messen Zuhause Ihre Schlafqualität mit einem kleinen Gerät
- Sie erfahren Genaueres über Ihren Schlaftyp und Ihre Schlafphasen
 - Sie erfahren neueste Erkenntnisse der Chronobiologie
 - Sie erfahren, was ultradiane Rhythmen und Schlafenster sind
 - Sie erfahren, wann ihre ultradianen Hochs und Tiefs stattfinden
- Sie lernen, durch Stressreduktion am Tag nachts besser zu schlafen
 - Sie erfahren, wie Sie Stress im tägl. Leben aufspüren und durch ultradiane Kompetenz verringern
- Sie bekommen Informationen zu HRV Biofeedback und Stressmanagement am Tag

Leitung des Schlafcoaching:

Punito Michael Aisenpreis

Osteopathie, Somatische sowie Psychotherapie seit 1981. Hypnose, NLP, Trauma Coaching, Kampfkunst, Meditation. Leiter der ASI Akademie für Somatische Integration® in Murnau. Therapeut, Coach, Trainer

Kosten

€ 150,00 für 3 Nächte komplette Schlafdaten-Analyse mit dem Quisi Schlafdaten Analysator

Orte: München, Murnau

Schlafen ohne Stress

Gesunder Schlaf durch Schlafdatenanalyse & Stressreduktion

- wie man den Tag verbringt, so schläft man -

Stress, chronische Erschöpfung, Schmerz und Angst und damit verbundene Schlaf- und Befindlichkeitsstörungen werden neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen nach als Störung des Zusammenspiels von verschiedenen Anteilen des Nervensystems, des Herzens und der Emotionen verstanden. Somit ist für die Behandlung von Zivilisationskrankheiten wie z. B. Schlafstörungen ein neues Verständnis für das Zusammenspiel von Herz, Gehirn und Nervensystem nötig.

Zu Beginn der Schlafcoachings wird eine Schlafanalyse durchgeführt. Dazu bekommen Sie für drei typische Nächte ein kleines, leichtes Gerät mit nach Hause, welches über drei Stirnelektroden Ihre Hirnwellen während des Schlafes aufzeichnet. Danach kann spezifisch ausgewertet werden, wie ihre einzelnen Schlafphasen zusammengesetzt und wie tief diese sind. Daraus lassen sich Störungen und Behandlungsansätze ableiten.

Einen großen Beitrag zur Reduzierung von Stress kann jeder selbst durch eine bewusste Untersuchung und Umstellung seines Lebensstils leisten. Im Mittelpunkt dieser Interventionen stehen Anleitungen zu Tiefenentspannung, Stressreduktion und Innerer Achtsamkeit. Gezielte Information über Schlafhygiene und das Steigern der ultradianen Kompetenz sind von vielen Menschen einfach umzusetzen. Unter ultradianer Kompetenz versteht man die genaue Analyse individueller Kurz-Tages-Rhythmen und Schlafenster, um individuell Arbeitsbeginn und Ende, Pausen und Minischlaf bestmöglich zu integrieren.

Durch spezielle Entspannungstechniken erhöht sich die Elastizität des Autonomen Nervensystems, welches das Regelsystem der Stressreaktion darstellt. Mit HRV-Biofeedback-Übungen lassen sich gezielt Körperrhythmen synchronisieren und so aktiv Stress abbauen. Diese Maßnahmen führen zu fortdauernden gesundheitlichen Verbesserungen und zu einer besseren Schlafqualität.

Literaturempfehlung:

Ernest Rossi: 20 Minuten Pause - Synthesis Verlag, Essen
David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, DTV
Jürgen Zulley: Mein Buch vom guten Schlaf, Zabert Sandmann



Anmeldung und Information:

ASI Akademie für Somatische Integration® GmbH
Untermarkt 16, D-82418 Murnau
Tel. (+49)8841-678800 Fax: (+49)8841-678399
E-mail: seminar@herzkohaerenz.de
www.herzkohaerenz.de