



BODY & MIND
CENTER

GESUNDER SCHLAF WORKSHOP

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

FREITAG, 2. FEBRUAR 2024 - 18.30 - 20.30 UHR

Neue Energie durch ausreichenden und erholsamen Schlaf

Wir alle haben jeden Tag so viel zu verarbeiten, dass oft unser Schlaf und somit die Erholungsphase in der Nacht fehlt. Auch zu wenig Schlaf oder eine fehlende gesunde Schlafroutine können die Qualität deines Schlafes beeinträchtigen. Du fühlst dich tagsüber energielos und erschöpft, weil du abends schlecht abschalten kannst oder das Ein- und Durchschlafen schwierig ist.

Doch beim Thema Schlaf solltest du keine Kompromisse machen, denn er ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, dein Leben positiv zu verändern. In diesem Workshop erfährst du, wie du mit einfachen Entspannungsübungen besser einschlafen und einen erholsamen Schlaf fördern kannst – zudem:

- lernst du die verschiedenen Schlafphasen – und Zyklen kennen
- erfährst du mehr darüber, was im Körper geschieht, während du schläfst
- erkunden wir einfache Möglichkeiten für gesunde Schlafroutinen
- stelle ich dir die Wirkungsweise von Shiatsu vor und wie Shiatsu deinen Schlaf positiv unterstützen kann
- schenke ich dir als Teil dieses Workshops einen Gutschein für eine vergünstigte Shiatsu-Behandlung. So kannst du in einer auf dich abgestimmten Behandlung die entspannende und beruhigende Wirkung von Shiatsu selbst erleben.

Entdecke an diesem Abend, wie du durch gesunde Schlafroutinen wieder zu einer erholsamen Ruhephase in der Nacht kommst. So kannst du kraftvoll in den nächsten Tag starten und mehr Vitalität in deinem Alltag erleben.

Kurskosten: CHF 20 inkl. Getränke und kleiner Snack

Kursleitung: Beatrice Chryomalis, www.shiatsu-bc.ch

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch