

# Schlafschule



## Endlich gut schlafen

Schlafverbesserung für Schnarcher, Schichtdienstler und schlafgestörte Menschen

Modul 1: Entspannungstraining; Progressive Muskelentspannung; Beginn voraussichtlich noch offen 19 – 20:30 Uhr; Geismarlandstr. 16 in Göttingen 8 Sitzungen; Gebühr 99,00 € (ggf. mit 80 -100 % Krankenkassenzuschuss)

Modul 2: Schlaftraining; Seminar am Freitag, 01.05.09; 9 – 17:30 Uhr; Geismarlandstr. 16 in Göttingen; Gebühr 49,50 €; gemeinsames Mittagessen im Restaurant (Kosten nicht in der Gebühr enthalten)

Modul 3: Persönliches Coaching; ggf. Spezialtrainings

Elemente sind u.a.:

- Konzentrationssteigerung und Leistungsförderung
- Verhalten rund um den Schlaf
- Entspannungsbilder
- Tagesgestaltung
- Gedankenkontrolle durch Bilder
- Schlafplatz und Schlafumgebung
- Gedankenkontrolle durch psychologische Techniken
- technische und andere Schlafhilfen
- Seelenhygiene: Gefühle, Denken, Lebenseinstellung
- Schlafgesunde Ernährung
- Selbstprogrammierung
- Bewegung: Schlafstörer - Schlafheiler
- Hinweise zum Umgang mit Medikamenten und chemischen Wirkstoffen
- Schlafbiografie
- Partnermassage
- Strategien der Problemlösung
- Schlafrestriktionstraining
- Krankheiten mit Schlafbezug

Verbindliche Voranmeldung ist erforderlich

---

Angelika Specht, M.A. – Pädagogin, Heilpraktikerin beschr. a. d. Ber. d. Psychotherapie –  
Ludolfshausen 6 – 37133 Friedland – Tel. 05504/7553 –  
[info@schlafpsychologie.de](mailto:info@schlafpsychologie.de) – [www.schlafpsychologie.de](http://www.schlafpsychologie.de) – [www.aspe-gesundheit.de](http://www.aspe-gesundheit.de)  
In Kooperation mit Betten Heller - Kornmarkt 8 - 37073 Göttingen - Tel. 0551 / 52200-0