

**THEMEN aktueller Workshops und Seminare:**

* **Ausgeschlafen in den Tag**
* **Soziales JetLag – Schichtarbeit & Co**
* **Wie Hormone meine Nächte beeinflussen**
* **Schlafentwicklung von Babys bis hin zum Erwachsensein**
* **Typgerechte Ernährung**
* **Typgerechte Ernährung für dein Wohlfühlgewicht**
* **Das Zwerchfell – unser Herz zum Leben**
* **Hormone – die Dirigenten unseres Körpers**
* **Hormonelles Gleichgewicht**

**Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit Ihres Alltags. Erholung für Ihrer Seele, und widmen Sie sich Ihren inneren Uhren, damit Ihr Alltag wieder in Einklang kommt.**



* **4 Stunden Seminar über die inneren Uhren und unserem**

**Tag–Schlafrhythmus mit Anwendung unseres natürlichen Atem Entspannungsreise**

**Zubereitung einer schlaffreundlichen Mahlzeit**

**und ausführliche Präsentation rund um unseren gesunden Schlaf**

* **Typgerechte Ernährung für Ihr Wohlfühlgewicht**

**Was für ein Typ Mensch bin ich? Was braucht mein Stoffwechsel, damit ich mein persönliches Wohlfühlgewicht halten kann, ohne Punkte oder Kalorien zu zählen? Wir besprechen die Stoffwechselvorgänge und kochen Menüs für unterschiedliche Stoffwechseltypen.**

**Gerne weitere Termine und Themen auf Anfrage**

**Termine in Oberneudorf:**

**Die Kraft des Atems und Entspannung**

**Jeden Montag (freie Atemstunde): 8.30 bis 9.30/ € 7,00**

**Jeden Montag (freie Atemstunde): 18.30 bis 19.30/ € 7,00**

**VHS /Buchen /Mosbach/ Miltenberg**

**Siehe Termine VHS**



**Paracelsus Schule Würzburg und Tübingen**

**Fachberater/in „ unser natürlicher Schlaf“**

**Unser Schlaf dient als „natürliches Grundnahrungsmittel“ für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Immunsystem. Zeitweilig auftretende Schlafstörungen können auch ein Warnsignal dafür sein, das etwas im Moment des Lebens nicht mehr in seiner Ordnung ist, und für diesen Moment ist es hilfreich neue Wege und Ziele für einen inneren Ausgleich zu schaffen. Durch unseren natürlichen Schlaf wird unser ganzes Körpersystem, sprich Nervensystem, Immunsystem sowie Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht gebracht, und ist ein einfacher und wirkungsvoller Ausgleich für alle Herausforderungen des Alltags.**

**Fachfortbildung zum Schlafberater/in ist eine ergänzende Weiterbildung für Berater, Therapeuten, Coachs und alle Menschen, die am ganzheitlichen Leben interessiert sind. Den natürlichen Schlaf als eines der wichtigsten Lebenselixiere zu sehen und somit dem Tag und der Gesamtgesundheit eine neue Wertigkeit zu geben.**

**Seminarnummer**

**SSH74090520 Tübingen**

**SSH87210220 Würzburg**

Ein chronobiologisches Phänomen für die meisten Menschen ist auch der Abfall der Leistungsfähigkeit um die Mittagszeit bzw. am frühen Nachmittag. Normalerweise stellt sich am frühen Vormittag zwischen 10 und elf Uhr ein erstes Leistungshoch ein. Am späteren Nachmittag bringt uns dann ein zweites Hoch noch einmal richtig in Schwung, verbunden mit leicht erhöhtem Blutdruck, deutlich höherer Schmerzschwelle und besserer Stimmungslage als zu anderen Tageszeiten. Dazwischen liegt das mittägliche Tief, das mit einem belebenden Mittagsschlaf überwunden werden kann.

Der oft belächelte Mittagsschlaf oder „Büroschlaf“ erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance. Vorbild ist die Siesta, die in den Mittelmeerländern einen festen Platz im Tagesablauf hat und sich offenbar günstig auf die Lebensdauer auswirkt: Aus gerontologischen Untersuchungen ist bekannt, dass Menschen, die regelmäßig mittags schlafen, besonders alt werden.

Der Mittagsschlaf fördert Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sollte aber nicht länger als etwa eine halbe Stunde dauern, da sonst das „Wieder-in-Gang-Kommen“ das Herz-Kreislauf-System stark belastet. Ein zu langer Mittagsschlaf wirkt sich auch nachteilig auf die Qualität des Nachtschlafs aus.

Der gesamte Organismus des Menschen ist von seiner Kapazität her nicht auf eine lange Aktivitätsdauer und eine einzige Ruhepause innerhalb eines Tages eingestellt.

Etwa alle vier Stunden erleben wir eine Art „Mini-Tief“. Üblicherweise wird es unterdrückt durch den Konsum von Genussmitteln (Kaffee, Tee, Zigarette, Schokoriegel etc.). Besser wäre es, diesen Zeitraum zu nutzen für ein kurzes Nickerchen, das uns wieder leistungsfähiger macht -  aber den meisten berufstätigen Menschen ist dieses Privileg nicht vergönnt.

Weblinks:

[**www.depression-therapie-forschung.de/schlafforschung.html**](https://mein.sanofi.de/Popup/Disclaimer/Disclaimer?disclaimerid=b887eef1-04ba-4183-bc20-94959d33f304&target=http%3A%2F%2Fwww.depression-therapie-forschung.de%2Fschlafforschung.html)

[**www.focus.de/gesundheit/gesundleben/schlafen/chronobiologie**](https://mein.sanofi.de/Popup/Disclaimer/Disclaimer?disclaimerid=b887eef1-04ba-4183-bc20-94959d33f304&target=http%3A%2F%2Fwww.focus.de%2Fgesundheit%2Fgesundleben%2Fschlafen%2Fchronobiologie%2F)

[**www.schlafgestoert.de/site-17.html**](https://mein.sanofi.de/Popup/Disclaimer/Disclaimer?disclaimerid=b887eef1-04ba-4183-bc20-94959d33f304&target=http%3A%2F%2Fwww.schlafgestoert.de%2Fsite-17.html)