

Schlaftraining

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Schlafen lernen – Gesundheit leben

Gut 1/3 unseres Lebens verbringen wir schlafend – und das aus wichtigem Grund. Im Schlaf reparieren wir unseren Körper, wir wachsen, schulen das Immunsystem und schicken unser Gehirn in die „Waschstraße“. Unser Gehirn braucht den

Schlaf, um Erlebnisse zu verarbeiten, Bewegungen und Fakten zu lernen. Das alles passiert nicht gleichzeitig und in einer vordefinierten Reihenfolge. Wie in einem fein abgestimmten Getriebe muss Zahnrad um Zahnrad ineinander greifen. Mehr als 70% der Befragten einer Studie gaben an, subjektiv mit ihrem Schlaf sehr unzufrieden zu sein. Einschlafstörungen, gefolgt von wiederholtem nächtlichen Erwachen bis hin zu „fliegenden Beinen“ oder schnarchenden Bettnachbarn. Die Ursachen für schlechten Schlaf sind ebenso vielfältig, wie die klinischen und psychischen Schlafstörungen selbst.

Als Schlaftrainerin bietet sich Ihnen ein breites Betätigungsfeld in Therapie und Beratung. Schlafstörungen sind meist nur ein Symptom für tiefer liegende Probleme körperlicher oder psychischer Natur. Deshalb bekommen Sie in dieser Fachfortbildung auch einen konsequent ganzheitlichen Lösungsansatz aus Psychologie, Psychosomatik, Phytotherapie und Ernährungsmedizin.

Seminarinhalte:

- Architektur und die Biochemie des Schlafs
- Analyse von Schlafumgebung und Schlafhygiene
- Organische und nichtorganische Schlafstörungen im Überblick
- ganzheitliche Lösungsansätze inklusive Entspannungs- und Atemtherapie
- Methodenkoffer, Testverfahren und Coaching-Interventionen
- Umfangreiches Begleitmaterial und Arbeitsblätter

Expertenwissen im Bereich Schlafcoaching ist für Fachleute aus den Bereichen Psychologie, Ernährungsberatung und Naturheilkunde geeignet. Yogalehrer, Entspannungstrainer und andere im Gesundheitswesen Arbeitende sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Dozent/in HP Psy Torsten Kuhnke: Jg. 1964, Chemiker und Redakteur, Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Spezialisierung auf psychosomatische Erkrankungen. Zusatzqualifikationen als Entspannungstherapeut, in EMDR, Hypnose, Aromapraktiker und Vitalstoffberater. Er absolvierte eine didaktische Ausbildung am `Institut für gehirngerechtes Lernen` nach Vera F. Birkenbihl. Mit seinem Ansatz der ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Coaching sieht er sich als Brückenbauer zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde.

Termine:

Mo. 26.01.2026

Di. 27.01.2026

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Lister Str. 7

Eingang Podbielskistr. 11-19, Podbi-Park, Aufg. 7

30163 Hannover

Tel. 0511 - 388 46 46

Seminarnummer:

SSH30260126

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

