

Endlich besser schlafen!

Impulse für erholsame Nächte



Menschen, die schlecht schlafen, sind tagsüber unausgeruht, weniger leistungsfähig, oft unkonzentriert und anfällig für Krankheit. Häufig spielt der Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld eine maßgebliche Rolle.

Im Kurs

- ✓ Erfahren Sie Wissenswertes über Schlafphasen und den natürlichen Schlafverlauf.
- ✓ Entdecken Sie Zusammenhänge zwischen Denk- und Verhaltensweisen einerseits und Schlafqualität andererseits.
- ✓ Lernen Sie mit PEP eine innovative Methode kennen, die sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene wirksam ist.

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die sich erholsameren Schlaf wünschen, um tagsüber ausgeruht und leistungsfähig zu sein.

Kurs-Leitung:

Dr. med Barbara Holzbour, www.dr-holzbour.de
Claudia Moser, Systemischer Coach,
www.claudia-moser.com

Teilnahmegebühr: 147,- EUR
inkl. MwSt, Getränke und Snacks
Frühbucherrabatt: 137,- EUR
(bis 14 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung)

Anmeldung:

info@dr-holzbour.de, Tel. 0711 4599 7212 oder
mail@claudia-moser.com, Tel. 0163 702 6448

Reutlingen

20./21.01.2018
Samstag 10:00 – 17:00
Sonntag 10:00 – 13:30

Veranstaltungsort:

Burkardt+Weber-Str. 59
Gebäude 8a
72760 Reutlingen

Stuttgart

24./25.02.2018
Samstag 10:00 – 17:00
Sonntag 10:00 – 13:30

Veranstaltungsort:

Tuttlinger Str. 80
70619 Stuttgart