

# BAD WILHELMSHÖHE

Wir sollten uns kennen lernen ...

Verlagssonderseite

## Guten Schlaf kann man lernen

Besser schlafen – Workshop der Kasseler Schlafschule am 26. Juni

Langfristig beeinflusst schlechter Schlaf das Wohlbefinden und die Gesundheit negativ. Wer Nacht für Nacht nicht in den Schlaf findet, sich unruhig hin und her wälzt und stundenlang wach liegt, kann am Tag nicht munter und leistungsfähig sein. Neben den körperlichen Auswirkungen haben Schlafstörungen zudem negative Auswirkungen auf die Psyche. Doch guter Schlaf ist keine Zauberei. Man kann viel dafür

tun, entspannt ein- und tief und fest durchzuschlafen.

Während einer Aktionswoche der Firma Hillebrand Liegen und Sitzen in Kassel-Bad Wilhelmshöhe wurde deutlich, wie viele Menschen mit Schlafstörungen zu kämpfen haben. Aus diesem Grund wurde Kassels erste Schlafschule ins Leben gerufen, die praxisnahe Workshops anbietet. Am Samstag, 26. Juni, von 10 bis 17 Uhr, wird Feldenkraislehrer Wolfgang Hielscher den Teilnehmern viele

Tipps und praktische Übungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf vermitteln.

### Stress raubt den Schlaf

Eine der häufigsten Ursachen von Schlafstörungen ist erhöhter Tagesstress. Oft stresst die Angst vor dem Nicht-Schlafen-Können zusätzlich macht eine entspanntes Einschlafen praktisch unmöglich. Während des

Workshops werden Techniken erlernt, um den Stress zu reduzieren. Der Geist wird beruhigt, den Körper entspannt und der Schlaf kann ganz selbstverständlich kommen. Dabei spielt die Synchronisation von Atem und kleinen Bewegungen eine große Rolle. Damit diese Techniken ihre volle Wirksamkeit entfalten, werden auch Tipps gegeben, wie die gelernten Bewegungen in den Tagesablauf eingebaut werden können. (jkn)



Guter Schlaf ist keine Zauberei: Im Workshop der Kasseler Schlafschule kann man ihn lernen.

Foto: Fotolia



### Workshop „Besser schlafen lernen“

Zeit:  
Samstag, 26. Juni,  
10 – 17 Uhr

Ort:  
Infocenter der Firma Hillebrand Liegen und Sitzen, Wilhelmshöher Allee 274, Kassel Bad-Wilhelmshöhe

Leitung:  
Wolfgang Hielscher, Somatischer Schlaflehrer und Feldenkraislehrer

Kursgebühr:

60 Euro

Anmeldung und Info:

☎ 0 56 57 / 9 13 49 90

E-Mail:

Hielscher-Kassel@t-online.de