

Wer schlafen kann,  
darf glücklich sein

Erich Kästner



**ENTSPANNUNGSVERFAHREN**

**STRESSBEWÄLTIGUNG**

**PERSONENZENTRIERTE  
BERATUNG**

**EINZELGESPRÄCHE**

**Psychotherapeutische Heilpraxis  
Susanne Wanzke  
Theodor-Heuss-Platz 12  
59065 Hamm**

[www.psycho-beratung-hamm.de](http://www.psycho-beratung-hamm.de)

**Anmeldung und Termine für Kurse  
und Einzelgespräche  
unter  
02381/5441264**

**ENDLICH WIEDER**

**EINSCHLAFEN  
DURCHSCHLAFEN  
FIT IN DEN TAG STARTEN**

---



**6-Wochen-Schlaf-Diplom**

**Gut einschlafen, durchschlafen  
und morgens so richtig erholt  
aufwachen...**

**heute für viele nicht mehr  
selbstverständlich.**

Die Zeiten sind hektischer geworden und wir mit ihnen.

Wer sich nach einem anstrengenden Tag müde in die Horizontale begibt und die Augen schließt, findet leider nicht automatisch Erholung und Regeneration.

Das hat mit „Abschalten“, „Loslassen“ und „Entspannen“ zu tun. Begriffe, die in unseren Ohren fremder klingen als das Wort „STRESS“.

**Hier die gute Nachricht:  
Entspannung und damit erholsamer  
Schlaf ist erlernbar!**

Im Rahmen des Kurses „Schlaf-Diplom“, bei dem Sie einen „Schlaftypentest“ machen werden, erkunden wir gemeinsam Ihre „Schlaf-Sorgen“ und alles, was damit zusammenhängt:

**Tages- und Nachtrhythmus  
Schlafbedürfnis  
Störfaktoren  
Einschlaf-Rituale  
u.v.m.**

Ergänzend erlernen Sie die „**Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**“, ein Entspannungsverfahren, das Sie innerhalb kurzer Zeit zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden führen wird und sich besonders durch seine leichte Anwendung im Alltag auszeichnet.

***Körperliche Ursachen für Ihre Schlafprobleme sollten Sie vorher durch Ihren Hausarzt abklären lassen.***

**6 Termine je 90 Minuten, 49,-€**

**Kurs 1**

**Donnerstags,  
19.30 Uhr**

28.05.  
04.06.  
11.06.  
18.06.  
25.06.  
02.07.

**Kurs 2**

**Freitags,  
9.30 Uhr,  
vormittags**

29.05.  
05.06.  
12.06.  
19.06.  
26.06.  
03.07.

**Kurs 3**

**Donnerstags,  
19.30 Uhr**

20.08.  
27.08.  
03.09.  
10.09.  
17.09.  
24.09.

**Kurs 4**

**Dienstags,  
9.30 Uhr,  
vormittags**

18.08.  
25.08.  
01.09.  
08.09.  
15.09.  
22.09

**Kurs 5**

**Dienstags,  
19.30 Uhr**

27.10.  
03.11.  
10.11.  
17.11.  
24.11.  
01.12

**Kurs 6**

**Donnerstags,  
9.30 Uhr,  
vormittags**

29.10.  
05.11.  
12.11.  
19.11.  
26.11.  
03.12.