

„Wie Ihr Schlaf erholsamer wird“

Online Workshop

NATURHEILKUNDE



Wenn wir nachts die Augen schließen, erholt sich der gesamte Organismus – und mit ihm das Immunsystem. Wie viel Betruhe man braucht, ist individuell verschieden.

Zu wenig Schlaf macht anfällig: schon eine durchwachte Nacht reduziert die Abwehrzellen um die Hälfte. Kaum ein Gesundheitsfaktor gibt der Wissenschaft so viele Rätsel auf wie unser gesunder Schlaf, und doch hat unser Schlaf eine

sehr große Bedeutung für die Erhaltung unserer Gesundheit, unserer Leistungskraft und unserer Lebensfreude. Erholsamer Schlaf beeinflusst unsere körperliche und geistige Gesundheit mehr als alles Andere und ist damit der effektivste Erholungsfaktor überhaupt!

In diesem Workshop erfahren Sie alles rund um den natürlichen Schlaf.

Ab wann spricht man von Schlafstörungen und was sind mögliche Ursachen?

Und vor allem: Methoden und Maßnahmen, den natürlichen Schlaf wieder zu erlernen. Verschiedene Techniken und natürliche Hilfestellungen verhelfen Ihnen zu einem körperlich-seelischen Ausgleich, besseren Schlaf und dadurch wieder mehr Lebensenergie und Gesamtgesundheit.

Erweitern Sie mit dieser Fortbildung Ihr Praxisportfolio.

Dozent/in Helga Hemberger: Jg. 1966, verheiratet, zwei erw. Kinder. Erlernte Berufe: Kindergärtnerin und Einrichtungsberaterin. Mit großem zunehmendem Interesse an der Naturheilkunde und dem Leben und Erleben bei Tag und bei Nacht folgten ab 2008 Weiter- und Fortbildungen zum Schlafberater unter der Anleitung von Prof. Dr. Zully. Grundkurs Erfahrbaren Atem/Ilse Middendorf, Atemkursleiter/Paracelsus, Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß / Paracelsus, Farbpunktur/Esogetics nach Peter Mandel. Um dieses Wissen zu vertiefen, folgte 2014/15 der Gesundheitsberater/IHK. Frau Hemberger ist seit 2016 in eigener Praxis mit der Schwerpunkt des natürlichen Schlafes, sowie als Dozentin, tätig.

Termine:
Fr. 10.12.2021
17:00-20:30 Uhr

Preis:
60,- Euro *

Paracelsus Schule
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel. 0931 - 57 33 22

Seminarnummer:
SSC87101221

Anmeldemöglichkeiten:

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

