



**ANKER
AKADEMIE**

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Kay Kornatzki

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Dorothea Schuldt-Windischmann-
Achtsamkeitstrainerin & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

„Schlaf-gesund-Training! Mit Achtsamkeit wieder tief & fest schlafen“

vorstellen.

Schlaf dich jung, gesund und erfolgreich (n. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-
Jennson)

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten
des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“ Dieses
Postulat des deutschen Philosophen Immanuel Kant (1724–1802) ist heute noch so
aktuell wie vor über 200 Jahren, wenn wir es auf die Schlafgesunden, die immer einen
erholsamen Schlaf haben, beziehen.

Guter erholsamer Schlaf, ein Labsal des Lebens, gibt uns Hoffnung und lässt uns
ungezügelt herzlich lachen, so dass wir die Mühseligkeiten des Lebens, die heute als
Disstress bezeichnet werden, ohne weiteres bewältigen bzw. beherrschen können.

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte und all jene, die wieder
zu tiefen und erholsamen Schlaf zurückfinden wollen.

Trainingsinhalte:

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken aus dem MBSR-Programm von Jon
Kabat-Zinn werden vermittelt und praktisch mit den Teilnehmern eingeübt. Harte
Fakten zum Thema Schlafhygiene werden weitergeben, auch dass es mitunter normal
ist bis 30-mal in der Nacht aufzuwachen und das Smartphone und Fernseher nicht in
das Schlafzimmer gehören.

- Was ist guter Schlaf und ist nächtliches Erwachen normal?
- Wie hängen Handyhygiene und guter Schlaf zusammen?
- Die große Macht der Dankbarkeits- & Einschlaf-Rituale
- Achtsamkeitsübungen für einen guten Schlaf
- Einübung mentale Achtsamkeitstechniken bei nächtlichem Erwachen
- Schlafbeeinflussung durch „Mentales Training“
- Steigerung der Schlaftiefe und Schlafdauer durch Achtsamkeit im All-Tag
- Einführung und Anleitung von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken:
 - o Bodys-Scan nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)
 - o 4-7-8 Atemübungen und Hatha-Yoga-Achtsamkeitsübungen
- Bei Bedarf Fortsetzung und individuelle Beratung als Einzelcoaching inkl.
Begutachtung der Schlafstätte

Termin: **13.05.2020; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

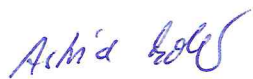
Gebühr: 130,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Tee und Kaffee mit kleinem Snack, Obst sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2020-13.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis **28.04.20** zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 13.11.2019