

WhatsApp-Gruppe



Abendrituale & gesunder Schlaf

In dieser WhatsApp-Gruppe geht es darum, den Abend bewusst zu gestalten und dem Schlaf wieder mehr Aufmerksamkeit und Raum zu geben.

Inhalte dieser 5 Tage:

Duftmeditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung,
Impulse zur Schlafhygiene, Unterstützung durch ausgewählte
ätherische Öle, Aufbau eines Abendrituals, Tipps für nächtliches Aufwachen.

Für wen ist diese Gruppe?

Für alle, die ihrem Schlaf mehr Anerkennung schenken möchten, abends
schwer zur Ruhe kommen, nachts aufwachen oder unruhig schlafen
und/oder sich bewusste Abendrituale wünschen.

Die Anzahl der Teilnehmer ist limitiert, um einen geschützten Raum zu halten.

In diesem Rundum-Abend-Paket für EUR 19,00
sind 3 ätherische Ölproben und ein Roll-On dabei.

Anmeldung unter www.entspannungskurse-schwob.de/kontaktformular

oder unter 0172/4560875

Christiane Schwob

NANE Entspannungskurse

