„Es gibt nichts mehr zu tun“ - Schlafstörungen und deren Auflösungen

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Schlaf als eines der menschlichen Grundbedürfnisse definiert.

Mit den aktuellen Entwicklungen unserer Zivilisation haben wir uns manche Probleme eingehandelt, die bewirken, dass wir den Kontakt zu unseren natürlichen Rhythmen verloren haben, zum Beispiel im Wechseln zwischen Ruhepausen und Aktivitätszeiten.

Besonders ist dies sichtbar geworden an der enormen Lichtverschmutzung, die für unsere städtisch geprägten Landschaften charakteristisch geworden ist. Nahezu alle Bereiche unseres Lebens werden hell ausgeleuchtet und die für unsere Erholung wichtige Zeit der Dunkelheit ist immer weniger erfahrbar. Der Wechsel vom natürlichen Licht des Herdfeuers zum blaustichigen Licht des Smartphons hinterlässt dabei schlafstörende Wahrnehmungen unseres Gehirns.

An den vier Abenden unseres Kurses steht das persönliche Schlafverhalten und seine Veränderung in Richtung eines entspannten und tieferen Schlafens im Vordergrund.

Auf die Begegnung mit Ihnen freuen sich **Bernhard Schlage**, Körperpsychotherapie und **Anette Wichmann**, Ev. Erwachsenenbildung

Eingeladen sind
alle interessierten Menschen

Eine Kooperation
der EEB Region Hannover/ Niedersachsen Mitte mit dem Verein für Kunst und Gesundheit Kugel e.V. Hannover

Termine
5., 12., 19., 26. Oktober 2021, 18 - 21 Uhr

Ort
Kugel e.V., In der Steinriede 7, 30161 Hannover

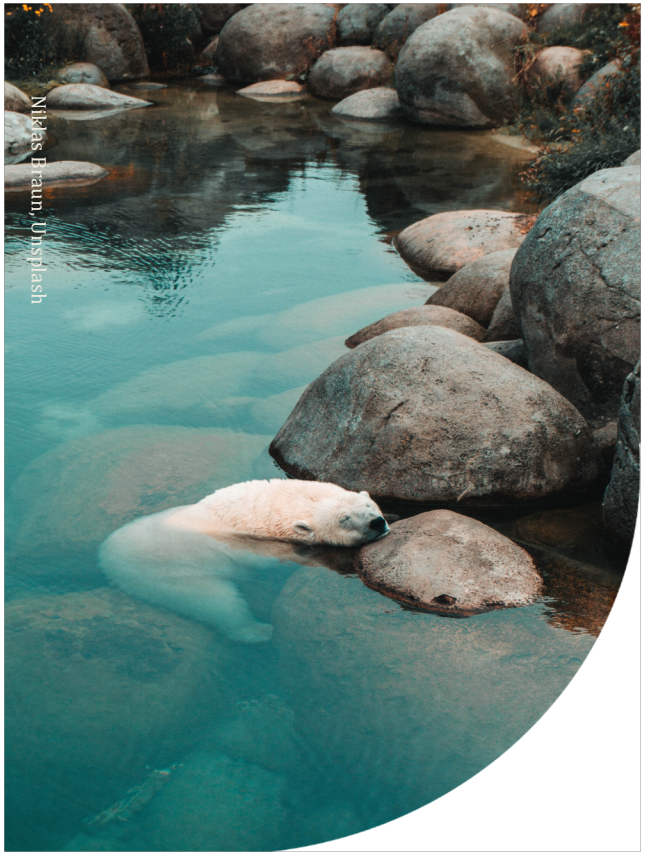
Bitte mitbringen
Warme Socken oder Hausschuhe

Leitung
Anette Wichmann - EEB Region Hannover/ Niedersachsen Mitte

Referent
Bernhard Schlage – Körperpsychotherapie, Hannover

Kosten
Die Teilnahmegebühr beträgt 60 €.
Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Teilnahmebedingungen.

Anmeldung
Internet: www.eeb-hannover.de
E-Mail: eeb.hannover@evlka.de
Telefon: (0511) 1241-663
Inhaltliche Rückfragen gerne unter Tel. 0174-8029107.



„Es gibt nichts mehr zu tun“ - Schlafstörungen und ihre Auflösungen

Dienstags, 5. - 26. Oktober 2021
jeweils 18 - 21 Uhr

Seminar

Evangelische ErwachsenenBildung Niedersachsen