

**www.Händs-On.de
Privatpraxis**



Kursinformation:

Schlaftraining
Sounder Sleep System Kurs
(SSS 1-2016)

Kursleitung:
Christine Mayr

Die Kurse finden in den Räumen der
Praxis statt:
Rosenheimer Str. 4
85653 Großhelfendorf

**Schlaftraining
Sounder Sleep System Kurs
(SSS 1-2016)**

Termine und Kosten nach Vereinbarung

Anmeldung Tel.: 0173 72 66 111

Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, wenn vorhanden
Gymnastikmatte und 2 Decken, evtl. Kissen
und warme Socken

Manche Krankenkassen bezuschussen
gesundheitsfördernde Maßnahmen. Dafür
wird Ihnen eine Teilnahmebestätigung
ausgestellt.

Dieses bereits international anerkannte
Trainingsprogramm ist für jedermann
geeignet und kann Sie dabei unterstützen
guten Schlaf wieder zu erlangen oder ihre
Schlafqualität zu verbessern.
Allein in Deutschland leiden Millionen von
Menschen an einer durch Stress bedingten
Schlaflosigkeit. Das System besteht aus
behutsamen Bewegungen und Atemtechniken
die Sie entspannen und beruhigen. Die
Übungen sind leicht erlernbar und sehr
angenehm. Versuchen Sie es doch einfach
und übernehmen Sie wieder die
Verantwortung für sich und ihren Schlaf!

Achtung:
Sollte ihre Schlaflosigkeit bereits länger
andauern oder durch eine Krankheit oder
Medikamente verursacht werden, dann
sprechen sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt
oder Heilpraktiker. Vielleicht muss diese
Schlaflosigkeit medizinisch behandelt werden.

Trotzdem kann sie diese Methode während
der Behandlung Ihrer gesundheitlichen
Probleme positiv unterstützen.

www.händs-on.de – Privatpraxis, Rosenheimer Str. 4,
85653 Großhelfendorf
08095/320 98 58
S@Doleschel.com, Mayr@händs-on.de
Bankverbindung: IBAN: DE19 3006 0601 0005 6521 03,
BIC: DAAEDEDXXX, APO-Bank

