

Schlaf gut: Informationen, Übungen, Gespräche an 3 Kursabenden

Der Schlaf im Wandel der Jahreszeiten und der Lebensalter

14.1.2026 von 19:00-21:00

Impulse und Austausch.

Meditation zu-sich-kommen, in die Übersicht gehen.

Gold-Lavendel-Rose: Herzeinreibung. Hintergründe und Anwendung: Wir führen diese Einreibung gemeinsam durch und erleben ihre Wirkung.

Vor dem Schlaf kommt der Abend

28.1.2026 von 19:00-21:00

Impulse und Austausch.

Imagination: Wärme der Erde, Licht der Sonne

Torf-Lavendel: Die liegende Acht, Einreibung, um aus dem Tag in die Nacht zu tauchen. Hintergründe und Anwendung mit gemeinsamer Erprobung.

Nach der Nacht kommt der Tag

18.1.2026 von 19:00-21:00

Rosmarin: Wadeneinreibung zur Belebung und Durchwärmung. Hintergründe und Anwendung.

Impulse und Austausch.

Meditation: Punkt und Umkreis

Kursort und weitere Informationen

Die Kurse finden in der Praxis statt. Wir werden die aneinander anwenden und erleben. Darum ist es gut, sich bequem zu kleiden.

Bitte mitbringen:

- 1 große Wolldecken
- gute, bequeme Wollsocken
- Schreibzeug für Notizen

Kostenbeitrag:

Einzelner Abend je 35 €

Alle 3 Abende 85 €

Stornobedingungen

Die Vorbereitung der Kurse ist zeitlich und finanziell aufwändig. Da es immer wieder zu sehr kurzfristigen Absagen kam, mussten wir Stornobedingungen einführen, wir bitten um Euer und Ihr Verständnis. Bei Absage ab 2 Wochen vor der Veranstaltung wird der halbe Preis berechnet. Bei Absage eine Woche vor der Veranstaltung wird der volle Preis berechnet. Ein*e Ersatzteilnehmer*in kann gerne Ihren Platz von Ihnen übernehmen, in diesem Fall teilen Sie uns bitte den Namen mit, dann fällt natürlich keine Stornogebühr an.

Anmeldung

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Emailadresse: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den gekennzeichneten Veranstaltungen an. Die Stornobedingungen habe ich zur Kenntnis genommen (s. Rückseite). Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Falls die Plätze vergeben sind, führen wir eine Warteliste. Wir werden uns auf jeden Fall bei Ihnen zurückmelden.

☐ Alle 3 Kursabende (85 €)

☐ Kursabend Der Schlaf im Wandel... (35€)

☐ Kursabend Vor dem Schlaf... (35 €)

☐ Kursabend Nach der Nacht... (35 €)

Datum: _____

Unterschrift: _____

☐ Anmeldung Newsletter

Kursreihe *Thema Gesundheit*

Wir kennen in der Medizin den Begriff der "Pathogenese" - damit sind die Erkenntnisse darüber gemeint, wie Krankheiten entstehen. Aber ist es nicht eigentlich viel wichtiger, zu verstehen, wie Gesundheit entsteht? Dies beschreibt das Wort Salutogenese.

Das Forschungsfeld der Salutogenese hat wichtige Erkenntnisse gebracht, die neben der körperlichen auch die seelischen und geistigen Dimensionen von uns Menschen einbeziehen. Dabei ist klar geworden, dass wir in jeder Sekunde unseres Lebens nicht einfach gesund *sind*, sondern unsere Gesundheit ständig *machen*.

Vieles davon geschieht unbewusst, z.B. die treue Arbeit unseres Herzens oder unseres Immunsystems. Doch wir können unserem Organismus helfen, diesen Balanceakt gut zu meistern. Ernährung, Schlaf, Verbundenheit, Besinnung, Begeisterung, Sinn sind erstmal nur Stichworte - ins Leben gebracht wirken sie allerdings Wunder.

Es ist uns ein Anliegen, mit Euch und Ihnen ein Licht auf die verschiedensten Facetten der Salutogenese zu werfen. Wir werden uns in unseren Kursen *Thema Gesundheit* auch ganz praktisch auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene nähern. Wir erleben Anwendungen, tauschen unsere Erfahrungen in einer warmen Atmosphäre aus, bekommen Infos und nehmen kleine Übungen oder Meditationen mit in unseren Alltag.

Praxis Dr. Simone Hoffmann-Kuhnt

FÄ für Allgemeinmedizin,
Anthroposophische Medizin (GAÄD)
Alle Kassen
Bernauer Str. 8
83209 Prien am Chiemsee
Fon: 08051 9659 140
www.allgemeinmedizin-prien.de



Thema Gesundheit

Schlaf gut: Informationen, Übungen, Gespräche an 3 Kursabenden

Liebe Freund*innen des guten Schlafes,

wohlig schlafen - das ist ein Lebenselixier für uns Menschen. Der Schlaf allerdings wandelt sich im Laufe des Lebens, der Jahreszeiten und zeigt uns auch, dass er gepflegt und behütet sein will, um seine erfrischende Wirkung zuverlässig zu behalten.

Neben allerlei Informationen und Austausch werden wir auch gemeinsame Übungen machen, Helfer aus der Welt der Wickel und Einreibungen kennenlernen und uns vertrauensvoll aussprechen.

Wir freuen uns auf lustige, gemütliche und informative gemeinsame Abende!