

Das Netzwerk

Gesunder Schlaf Euskirchen

Im Raum Euskirchen hat sich eine Gruppe von Experten in einer Initiative zusammengeschlossen, die sich der Thematik gesunder Schlaf und Abhilfe von Schlafstörungen interdisziplinär widmet:

Dr. med. Ina Itzigebl, Fachärztin für Innere Medizin – Pneumologie – Schlafmedizin

Marlies Bartels, Zahnärztin

Michael Adenacker, Facharzt für Psychiatrie

Eva Schmitz-Ulrich, Diplom-Psychologin

Monika Antweiler-Stutz, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Dr. rer. nat. Asadollah Haghverdi, Chemiker und Apotheker

Alle interessierten und engagierten Fachleute zum Thema gesunder Schlaf und Schlafstörungen sind herzlich eingeladen, sich der Initiative anzuschließen.

Koordination und Information:

Die Schlafschule Euskirchen

Eva Schmitz-Ulrich, Leiterin der Schlafschule

c/o Praxis Dr. Ina Itzigebl

Am Bollwerk 8-10, 53879 Euskirchen

T: 02251/7761516 (Di, Mi, Fr 15:00-18:00 Uhr)

M: info@schlafschule-euskirchen.de

(Stand: November 2011)

„Wer schlafen kann, darf glücklich sein“
Erich Kästner

Die Schlafschule Euskirchen



Information
Beratung
Kurse

für Ihren gesunden Schlaf

Informationen unter:

www.schlafschule-euskirchen.de

info@schlafschule-euskirchen.de

Gesunder Schlaf

Jeder Mensch braucht die Ruhe, die Erholung und Entspannung, die der uns Schlaf bietet. Gesund zu schlafen heißt auch gut zu lernen, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Dabei sind sowohl Schlafdauer als auch Schlafqualität von Bedeutung.

Wie wichtig der gesunde Schlaf ist, merkt man häufig erst dann, wenn die erholsame Nachtruhe fehlt. Dies kann viele Ursachen haben: Krankheiten, Schmerz, Stress und persönliche oder berufliche Problemsituationen. Ist der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus über längere Zeit gestört, wirkt sich dies auch am Tage aus: Man ist müde, erschöpft, die Lebensqualität leidet.

Die Schlafschule Euskirchen

Die Schlafschule Euskirchen hat sich zum Ziel gesetzt, den gesunden Schlaf zu fördern. Als zentrale Anlaufstelle für Menschen, die ihren Schlaf verbessern möchten, beraten und informieren wir Sie z.B. zu folgenden Fragestellungen:

Woran erkennen Sie, dass Sie gesund schlafen?

Was können Sie selbst tun, um gesund zu schlafen?

Was verhindert, dass Ihr Schlaf Erholung bringt?

Wer kann helfen, wenn der gesunde Schlaf fehlt?

Informationen und aktuelles Angebot erhalten Sie:
im Internet: www.schlafschule-euskirchen.de
per eMail: info@schlafschule-euskirchen.de

Das Angebot der Schlafschule Euskirchen

Information

Um den Schlaf ranken sich viele Mythen und Märchen. Gleichzeitig macht die interdisziplinäre Schlafforschung große Fortschritte. Die Schlafschule Euskirchen bietet regelmäßig Informationsveranstaltungen zu aktuellen Themen rund um die Wege zum gesunden Schlaf und den Umgang mit Schlafstörungen an.

Einzelberatung

So vielfältig wie die Menschen selbst sind auch die Lebensanforderungen und Schlafrituale. Am Anfang des persönlichen Beratungsgesprächs steht eine umfassende Bestandsaufnahme Ihres Erlebens und Ihrer Gewohnheiten im Hinblick auf den gesunden Schlaf. Gemeinsam werden Ziele und persönliche Schritte zur Verbesserung des Schlafes erarbeitet.

Kurse

Gut schlafen kann man lernen. In Kursen wenden Sie Methoden und Techniken zur Verbesserung Ihres Schlafes und Ihrer Schlafgewohnheiten an. Sie lernen sich zu entspannen oder Stress und berufliche Anforderungssituationen besser zu bewältigen. Die Arbeit in einer kleinen Gruppe unterstützt Sie dabei, Ihre selbstgesteckten Ziele zu erreichen.