

*Schlaflos in
Hamburg?!*



Das Schlafseminar
- zum Kennenlernen -
einer erstaunlich
wirkungsvollen Methode:

Sounder Sleep System

der **erfolgreiche** Weg aus der
Schlaflosigkeit in den
entspannten Schlaf!

Es geht auch anders!



Sounder Sleep System

Eine Methode, Schlaflosigkeit selbst zu heilen und den täglichen Stress abzubauen!

Das Sounder Sleep System besteht aus sehr kleinen, aber effektiven Bewegungen, den Mini-Moves, die gleichzeitig von der natürlichen Atmung begleitet werden. Diese Verbindung von Atem und Bewegung entspannt den Körper, beruhigt den Geist und führt durch regelmäßiges Üben zu natürlichem und erholsamen Schlaf. Schon tagsüber im Sitzen verhelfen diese Übungen zu mehr innerer Ruhe und damit Stressabbau, was die Voraussetzung für den natürlichen Schlaf in der Nacht ist.



Christina Conrad möchte Ihnen das Sounder Sleep System bei Betten Remstedt vorstellen. Sie hat selber nach langjährigen Schlafstörungen mit dem Sounder Sleep System endlich einen Weg gefunden, ihre Schlafprobleme selbst zu lösen. Christina Conrad ist seit über 20 Jahren erfahrene Feldenkraispädagogin und lizenzierte Lehrerin des Sounder Sleep Systems.

Ein kleiner Einführungskurs, ca. zwei Stunden, wird Ihnen einen Einblick geben.

Termine: 31.01./27.02./26.03./30.04./28.05.
27.08./24.09./29.10./26.11.2012

Beginn jeweils 18:00 Uhr. Anmeldung erforderlich.

Ort: Seminarraum der Firma Betten Remstedt,
Alsterdorfer Straße 50

Anmeldung: Christina Conrad, Telefon 480 89 83

Kosten: 28,00 €

Tipp: Bringen Sie warme Socken und evtl. eine Decke und ein kleines Kissen mit