

gestresst... ruhelos... schlaflos

In fünf Schritten zum erholsamen Schlaf

Mittwoch, 27. Februar 2019, 19.00 – 21.00 Uhr, Volkshaus Zürich

Impuls-Referat von Dr. med. Annkathrin Pöpel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Schlafmedizinerin.

Moderation des Fragenpodiums: Monica Kissling, Astrologin.



«Always on»... Die 24-Stunden-Gesellschaft fordert ihren Tribut. Viele Menschen haben Mühe, abends abzuschalten, und etwa jeder Dritte leidet an einer Schlafstörung. Während wir einerseits sehr viel für unsere Gesundheit tun, mit Sport und gesunder Ernährung, kommen andere Bereiche oft zu kurz: Ein achtsamer Umgang mit der Zeit und das Einstimmen auf unsere innere Uhr helfen uns, ins Gleichgewicht zu kommen.

Guter Schlaf zählt zu den wichtigsten Ressourcen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Forschung zeigt, dass es kaum einen Bereich der physischen und psychischen Gesundheit gibt, der nicht stark vom Schlafverhalten abhängt. Müdigkeit macht uns auf Dauer krank, depressiv, nervös und aggressiv. Was tun? Schlafmittel werden in der Schweiz millionenfach verschrieben, doch sie haben eine Schattenseite – sie machen schnell abhängig. Welche Alternativen gibt es?

An diesem Abend sprechen wir ausführlich über nicht medikamentöse Regulationsmöglichkeiten für einen gesunden Schlaf. Dazu gehören das Wissen um den eigenen Chronotyp, die Bedeutung von Ritualen für den Schlaf, Kenntnisse über die persönlichen Stressverstärker sowie Fähigkeiten, stressvolle Gedanken oder Gefühle wahrzunehmen und loszulassen. Von der Schlafexpertin Dr. med. Annkathrin Pöpel erfahren Sie, wie Sie Ihren eigenen Rhythmus finden und Ihre Schlafqualität verbessern können. Im anschliessenden Podium haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

Wir freuen uns auf Sie!



Dr. med. Annkathrin Pöpel

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie
und Psychotherapie
Fähigkeitsausweis Schlafmedizin SSSSC



Monica Kissling

Astrologin, Zeitcoach
Vizepräsidentin Schweizer
Astrologenbund SAB

Eintritt: CHF 30.–

Anmeldung erforderlich: seminare@madameetoile.ch

Veranstalterin: IMPULS BERATUNG Monica Kissling,
Seestrasse 330, CH – 8038 Zürich,
Telefon +41 44 480 07 77, Fax +41 44 480 07 78, www.madameetoile.ch