



**Dr. in Elke Knauder**  
Psychotherapeutin  
Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin

Psychotherapie (KIP, Hypnosepsychotherapie)  
Psychologische Beratung  
Coaching  
Schlafcoaching  
Supervision

#### ANMELDUNG UND INFORMATION

+43 (0)650 317 67 29  
praxis@elkeknauder.at  
www.elkeknauder.at  
www.wiedergutschlafen.at

## WIEDER GUT SCHLAFEN

### Workshop für Menschen mit Schlafstörungen

#### WO:

Seegasse 28/10  
1090 Wien

#### WANN:

##### Frühjahrsworkshop 2020

Freitag 13.3.2020 17<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

Samstag 14.3.2020 9<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

##### Herbstworkshop 2020

Freitag 6.11.2020 17<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

Samstag 7.11.2020 9<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

#### KOSTEN: € 250,-

inkl. Pausenverpflegung und Unterlagen

#### ANMELDUNG und genauere Informationen:

Telefon: +43 (0)650 317 67 29

Email: praxis@elkeknauder.at

Ich schicke Ihnen dann das Formular für die verbindliche Anmeldung zu.

[www.elkeknauder.at](http://www.elkeknauder.at)

Anmeldeformular zum Download

Der Workshop findet in einer Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmer\*innen statt.

Wenn der Workshop ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit eines Zusatztermins.

#### TERMINVORSCHAU 2021:

26.- 27. Februar 2021 und 5.- 6. November 2021

[www.elkeknauder.at](http://www.elkeknauder.at)

## WIEDER GUT SCHLAFEN



### Workshop für Menschen mit Schlafstörungen

13. bis 14. März 2020  
6. bis 7. November 2020

Dr. in Elke Knauder

[www.elkeknauder.at](http://www.elkeknauder.at)

## FÜR WEN?

Dieser Workshop ist für Menschen gedacht, die ABENDS NICHT EINSCHLAFEN KÖNNEN, NACHTS HÄUFIG AUFWACHEN UND LANGE NICHT WIEDER EINSCHLAFEN KÖNNEN, GRÜBELND UND SORGENVOLL WACH LIEGEN, SCHLECHT TRÄUMEN, VIEL ZU FRÜH AUFWACHEN und sich dann tagsüber erschöpft, müde und in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt fühlen.

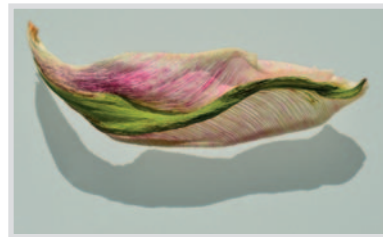
Wenn Sie bemerken, dass Ihr Körper und Ihre Seele schon begonnen haben unter den Folgen der schlaflosen Nächte zu leiden, dann ist es höchste Zeit, wieder gut schlafen zu lernen.

Wenn alleine schon der Gedanke an die Nacht bei Ihnen die Angst auslöst, wieder nicht gut schlafen zu können, dann aktiviert sich dadurch sehr wahrscheinlich automatisch eine körperliche Stressreaktion, die das Einschlafen und den erholsamen Schlaf verhindert.

**AUS DIESEM NEGATIVEN KREISLAUF KANN MAN EINEN AUSWEG FINDEN.**

## WOZU?

Wenn Sie lernen möchten, Ihren Organismus mit SANFTEN, NICHT MEDIKAMENTÖSEN METHODEN selbst dabei zu unterstützen, wieder gut und erholsam schlafen zu lernen, dann können Sie in diesem Workshop den Grundstein dafür legen.



## WAS?

Sie bekommen hilfreiches WISSEN und praktisches KNOWHOW so vermittelt, dass Sie selbst SOFORT DAMIT BEGINNEN können, Ihre SCHLAFQUALITÄT nachhaltig zu VERBESSERN.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten einer schlaffreundlichen Selbstfürsorge kennen, mit denen Sie selbst IHREN SCHLAF UND IHR WOHLBEFINDEN POSITIV BEEINFLUSSEN können.

Sie erfahren, was Sie sowohl tagsüber als auch nachts für Ihren GUTEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF tun können.

## WIE?

Neben der praxisbezogenen INFORMATION wird viel Zeit für das praktische ÜBEN und Ausprobieren WIRKUNGSVOLLER SELBSTHILFE-TECHNIKEN zur Verfügung stehen.

Sie werden verschiedene Methoden zur SELBSTENTSPANNUNG UND STRESS-BEWÄLTIGUNG kennen lernen, die sich bei der Behandlung von Schlafstörungen sehr bewährt haben.

Entspannung - Achtsamkeit - Selbsthypnose - Atemübungen - Strategien zum Umgang mit (nächtlichem) Grübeln-PEP® (Klopfakupressur) zum Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress - Imaginationen (Phantasiereisen)

## WANN?

Der Workshop findet bewusst an einem Abend und dem darauffolgenden Tag statt, damit Sie die ersten Übungen gleich abends ausprobieren und am nächsten Tag nachbesprechen und vertiefen können.

**SO HAT DAS ERLERLTE DIE CHANCE, SEINE WIRKUNG BESSER ZU ENTFALTEN.**