

Heidelberger Selbsthilfebüro  
Alte Eppelheimer Str. 40/1  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 / 18 42 90  
E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de



## **Seminar für Selbsthilfegruppen: Wissenswertes über Schlaf und Träume und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit**

Schlaf ist ein biologisches Grundbedürfnis wie Hunger oder Durst. Erholsamer Schlaf ist daher eine der wichtigsten Voraussetzungen für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Kein Wunder also, dass der Mensch etwa ein Drittel seines Lebens schlafend verbringt.

Bei Schlafproblemen erscheint der Griff zur Schlaftablette oft als einzige Lösung, aber nicht selten verkehrt es sich ins Gegenteil und der Schlafsuchende gerät in einen Teufelskreis. Oft scheitert gesunder Schlaf an belastenden Gefühlen, Gewohnheiten und inneren Einstellungen.

Gut gemeinte Ratschläge sind dann oft: "Mach Dir nicht so viele Sorgen", "Du muss auch mal was liegen lassen können". Warum helfen diese Ratschläge oft nicht weiter und geben uns sogar das Gefühl, selbst an den Schlafstörungen schuld zu sein?

Sie erfahren, was ein "normaler" Schlaf ist und bekommen Informationen über die häufigsten Schlafstörungen und deren Behandlung. Dazu gehören auch Antworten auf die Fragen: Welche Rolle spielen unsere Träume und wie sind sie zu verstehen? Zwischendurch werden immer wieder kleine praktische Übungen zur "Inneren Ruhe" ausprobiert.

**Seminar mit Hans-Günter Nobis, Spezielle Schmerzpsychotherapie  
Psychologischer Psychotherapeut (TP), Dozent und Supervisor der  
PtK-NRW, Bielefeld**

**Kosten: 15€. Für Mitglieder im Paritätischen: 12€**

**Samstag, 12. September 2020, 10 - 16 Uhr**

**Ort neu: Forum am Park, Poststr. 11,**

**69115 Heidelberg (neben Aldi)**

Anmeldung bis zum 7. August beim Heidelberger Selbsthilfebüro

Tel. 06221 - 18 42 90 oder: info@selbsthilfe-heidelberg.de