Mona Grigolo

Hast du genug von schlaflosen Nächten?
Quält dich immer wieder ein Gedanken Karussell, sodass du nicht zur Ruhe kommen kannst?
Schlaf ist nicht nur eine Zeit der Erholung – er ist entscheidend für unser körperliches und
seelisches Wohlbefinden. Wenn wir nicht gut schlafen, wirkt sich das auf unsere Stimmung, Produktivität und Gesundheit, und auf unsere Partnerschaft aus.
Besserer Schlaf bedeutet auch mehr Energie und Lebensqualität.

Stärke dein Resilienz!

Auf einzigartiger Weise vernetzt dieses Seminar das Thema Schlaf (Katzenschlaf) mit dem Thema Energie und Vitalität (Tigerkraft) Diese Kombination kann eine wertvolle Basis für deine Lebensfreude sein !

Was dich im Seminar erwartet?

- In diesem praxisorientierten Schlaf Selfcoaching Seminar lernst du, wie du deine Schlafgewohnheiten nachhaltig verbessern kannst. Deine individuelle Schlafhygiene analysierst
- Deine Schlafumgebung optimal gestaltest. Wie du dem Stress und Grübeln vor dem Einschlafen etwas entgegensetzen kannst
- Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken für einen erholsamen Schlaf anwendest
- Eine Kombination aus Theorie und praktischen Übungen welche dich für deine Schlaf unterstützen
- Wie baust du deine Vitalität, deine mentale Kraft auf (Tigerkraft)

Für wen ist das Seminar geeignet?

- Ganz egal, ob du unter Schlafstörungen leidest oder einfach deine Schlafqualität verbessern möchtest, ob du dein Wissen zum Thema Stressbewältigung vertiefen möchtest dieses Seminar richtet sich an alle, die einen besseren, erholsameren Schlaf suchen.**Nebst dem Werkzeug um auch in stressigen Zeiten zur Ruhe zu kommen, lernst du auch (Körper) Übungen welche Dir im Alltag Power,Ausstrahlung und mentale Stärke verleihen)**

Vom Katzenschlaf zur Tigerkraft

Katzenschlaf

- Wissenswertes zum Schlaf /Schlafmythen / Einschlafen /Durschschlafen
- Deine persönliche Schlafhygiene finden (Gewohnheiten /Rituale)
- Chronobiologie
- Schlaf und Lebensalter
- Der Alpha Zustand
- Wie Entspannen?

Tigerkraft

- Lebenskraft /Chi /Prana
- Bewegung / Muskeln und Faszien
- Atemarbeit
- Imagination und Gesundheit

Kursleitung

Mona Grigolo
Schlafcoach
Yogalehrerin SYV
Coach / Hypnosecoach V-P-T
Autogenes Training EMR
Tanzpädagogin Emfit

Als aktiver und kreativer Mensch, und Coach von leistungsorientierten Menschen wurde mir schon sehr früh bewusst, dass ein guter Schlaf unerlässlich ist um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, um vital, motiviert und freudvoll erfolgreich Ziele zu erreichen und und um in Einklang mit meiner Intuition und der Sinnhaftigkeit zu sein.

Hast Du Fragen ?
Möchtest Du dich anmelden?

monagrigolo@bluewin.ch
+41 76 /371 11 42
www.monagrigolopraxis.ch

Vom Katzenschlaf zur Tigerkraft

Termine

Dornach 9. Februar 2025
Schule für Yoga und Tai Chi
Unterer Zielweg 117
4143 Dornach
www.yoga-und-tanz.ch

Bern 22.Februar 2025

Yoga Joy
Kramgasse 68
3002 Bern
Kursort:
www.yoga-joy.ch

Kurszeit

Jeweils 13.00 Uhr bis 16.45 Uhr (mit Pause)

Kurskosten

CHF 160.--