Workshop-Reihe – „Der Gesunde Schlaf“

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Haben Sie Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen? Fühlen Sie sich am Morgen oft nicht erholt und denken sich: „So kann es nicht weitergehen“? Dann ist die praxisnahe Workshop-Reihe **„Der Gesunde Schlaf“** genau das Richtige für Sie!

Die von mir entwickelte Workshop-Reihe umfasst drei Module, die aufeinander aufbauen und sich gegenseitig ergänzen. Die Kosten für alle drei Module: Nach Absprache.

Modul I: Wenn der physische Körper und der Geist nicht zur Ruhe kommen.

Modul II: Ein Mythos: Im Alter benötigen wir weniger Schlaf.

Modul III: Was hat die Mittagsruhe mit einer „guten Nacht“ zu tun?

Sie erhalten fundiertes Wissen darüber, was Ihr Schlafverhalten blockiert. Zudem erlernen Sie effektive Methoden zur Selbstanwendung, um Ihren Schlaf nachhaltig zu verbessern.

„Ein guter Schlaf hilft dem Körper, Infektionen und Krankheiten besser abzuwehren. Es freut mich immer wieder, wenn ich von Teilnehmer:innen meiner Workshops, die Rückmeldung erhalte, dass Sie ihr Schlafverhalten erfolgreich verändern konnten und dadurch ein neues Lebensgefühl gewonnen haben.“ Maria Prinz

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie mit mir Ihre Reise zu einem erholsamen Schlaf!
Anmeldung unter: info@maria-prinz.at

Es besteht auch die Möglichkeit Vertiefungs-Workshops zu besuchen.
Bitte nehmen Sie für nähere Details gerne mit mir Kontakt auf. Kosten: nach Absprache

Für nähere Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Maria Prinz
Mentorin für ganzheitliche Gesundheit
Dipl. Lebensberaterin
Psychologische Beraterin
Hauptplatz 23|4020 Linz
Mobil: +43 676 54 63 605
Web: www.maria-prinz.at

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Modul I: Wenn der physische Körper und der Geist nicht zur Ruhe kommen

Inhalte:

- Grundlagen zu den Schlafphasen und Schlafzyklen
- Wissenswertes zur Körperarbeit: Ausscheidung, Wasserhaushalt und der Einfluss der Organe auf einen erholsamen Schlaf
- Bekommen Methoden zur Lösung von Schlafblockaden vorgestellt
- Erlernen neuer Strategien für einen gesunden Schlaf
- Praxisbewährte Tipps, um die gewonnene Kraft und Energie sinnvoll zu nutzen
- Erhalten praktische Übungen zur Selbstanwendung
- Beantwortung individueller Fragen

Ziele:

- **Für eine emotionale Balance:** Ein gesundes Schlafverhalten hilft Ihrem Körper die Stimmung zu stabilisieren und das Risiko von Stress, Angst und Depressionen zu reduzieren.
- **Förderung der langfristigen Gesundheit:** Ein regelmäßiger und erholsamer Schlaf senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Krankheiten.

Organisatorische Details:

- **Referentin:** Maria Prinz (Dipl. Lebensberaterin, Psychologische Beraterin)
- **Zielgruppe:** Alle Interessierten und Menschen mit Schlafblockaden
- **Max. Teilnehmer:innen Anzahl:** 20 Personen
- **Kursbeginn:** mit Auftraggeber abklären
- **Dauer:** nach Vereinbarung
- **Ort:** mit Auftraggeber abklären

„Beschreiten Sie mit mir Ihren individuellen Weg zu einem gesunden Schlaf und einer verbesserten Schlafqualität. Dabei begleite ich Sie gerne.“
Maria Prinz (Mentorin für ganzheitliche Gesundheit)

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Modul II: Ein Mythos: Im Alter benötigen wir weniger Schlaf

Inhalte:

- Grundsätzliches zu Schlafentzugs-Erscheinungen, ihren Folgen sowie Strategien dem positiv entgegenzuwirken.
- Vertiefende Körperarbeit-/kunde: Entgiftung, Stoffwechsel und der Zusammenhang der Organe für einen erholsamen Schlaf
- Schlafverhalten im Alter: Hindernisse, die den Schlaf beeinträchtigen.
- 10 Gründe, warum guter Schlaf so wichtig ist und seine positiven Auswirkungen.
- Einführung in die Atem-Meditation – „Die zwanzig verbundenen Atemzüge“
- Erhalten praktischer Übungen zur Selbstanwendung
- Beantwortung individueller Fragen.

Ziele:

- **Stärkung des Immunsystems:** Ein guter Schlaf hilft dem Körper, Infektionen und Krankheiten besser abzuwehren.
- Mit den erworbenen Strategien und praktischen Übungen können Sie Ihren Schlaf positiv regulieren und nachhaltig verbessern.

Organisatorische Details:

- **Referentin:** Maria Prinz (Dipl. Lebensberaterin, Psychologische Beraterin)
- **Zielgruppe:** Alle Interessierten und Menschen mit Schlafblockaden
- **Max. Teilnehmer:innen Anzahl:** 20 Personen
- **Kursbeginn:** mit Auftraggeber abklären
- **Dauer:** nach Vereinbarung
- **Ort:** mit Auftraggeber abklären

„Gut schlafen ist erlernbar. Lassen Sie sich auf Neues ein, probieren Sie es aus. Die positiven Wirkungen stellen sich nach geraumer Zeit ein.“
Maria Prinz (Mentorin für ganzheitliche Gesundheit)

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Modul III: Was hat die Mittagsruhe mit einer „guten Nacht“ zu tun?

Inhalte:

- Wissenswertes zur Mittagsruhe: Hintergründe und altbewährtes Wissen.
- Vertiefende Körperarbeitskunde: Die Bedeutung der Endokrinologie und der Zusammenhang zwischen Ihren Organen für einen erholsamen Schlaf.
- 10 Gesundheits-Tipps für einen besseren Umgang mit Herausforderungen und Stress.
- Vertiefende Atem-Mediation – „Die zwanzig verbundenen Atemzüge“
- 10 Verhaltensmaßnahmen, um die durch gesunden Schlaf gewonnene Energie und Kraft sinnvoll zu nutzen.
- Erhalten praktische Übungen zur Selbstanwendung
- Beantwortung individueller Fragen

Ziele:

- **Regeneration des Körpers:** Der Schlaf fördert die Erholung von Muskeln, Organen und Gewebe, wodurch der Körper sich regenerieren kann.
- **Für eine kognitive Leistungsfähigkeit:** Eine Pause zur Mittagszeit verbessert den Schlaf für die Nacht und verbessert Konzentration, Gedächtnis und Problemlösefähigkeiten.

Organisatorische Details:

- **Referentin:** Maria Prinz (Dipl. Lebensberaterin, Psychologische Beraterin)
- **Zielgruppe:** Alle Interessierten und Menschen mit Schlafblockaden
- **Max. Teilnehmer:innen Anzahl:** 20 Personen
- **Kursbeginn:** mit Auftraggeber abklären
- **Dauer:** nach Vereinbarung
- **Ort:** mit Auftraggeber abklären

„Mit den drei Modulen auf dem Weg zum gesunden Schlaf haben Sie sich das erforderliche praxisnahe Rüstzeug angeeignet. Werden Sie Ihre eigene Schlafmanagerin /Ihr eigener Schlafmanager. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Erfolg.“
Maria Prinz (Mentorin für ganzheitliche Gesundheit)

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Kurzprofil Maria Prinz – Gesundheit mit Mehrwert

- **Maria Prinz** – Mentorin für ganzheitliche Gesundheit
- 1997 Gründerin der „Schule der Gesundheit“ in Linz
- Dipl. Lebensberaterin, psychologische Beraterin und Trainerin
- Autorin des Buches „Das Leben ein Geben“
- Gedanken- und Seelenflüsterin

„Der gesunde Schlaf ist erlernbar“

Stärken & Fähigkeiten:

- Fähigkeit zur Empathie und Aufrichtigkeit
- Fähigkeit zur Antizipation (ein grundlegender Bestandteil für unser Denken und Handeln)
- Begeisterung & Nächstenliebe für das Wohl der Menschen
- Liebe zur Natur – Sport für Beweglichkeit in Geist & Körper

Erfahrungen & Erfolge:

- 30 Jahre Erfahrung in Weiterbildung und Training in der Lebens- und Gesundheitsberatung
- Mehr als 25 Jahre fundiertes Fach- und Praxiswissen in der Körper- und Organkunde
- Langjährige Trainerin in Jugend- und Erwachsenenbildung
- Seit 2023 Gesundheitspartnerin der Sozialversicherung für Selbständige (SVS)

…Präventiv denken – „Vorbeugen ist besser als heilen“. (Benjamin Franklin)