

SOMINAR



Sominar mit Michael Krugman,
Begründer des *Sounder Sleep Systems*
27.–29. September 2013, Wien

Unterrichtssprache ist Englisch.



Das Sounder Sleep System

ist eine einzigartige Methode, die die Möglichkeit zu Selbstheilung von Schlaflosigkeit bietet und sich positiv bei Stress im Alltag auswirkt. Das Synchronisieren von behutsamen Bewegungs- und Atemtechniken entspannt den Körper und beruhigt den Geist — man kann sich selbst in den Schlaf wiegen. Das Sounder Sleep System kann zum entspannten Einschlafen ebenso wie zum raschen Wieder-Einschlafen in der Nacht angewandt werden.

Die Inhalte des Sominars bedeuten einen Weg, um sanft, einfach und wirkungsvoll selbst dafür sorgen zu können, dass sich erholsamer Schlaf einstellt.

Michael Krugman (USA)

beschäftigt sich seit 15 Jahren ausschließlich mit dem Thema Schlaf. Er ist Verfasser des Buches „The Insomnia Solution: The Natural, Drug-Free Way to a Good Night’s Sleep“, das bei Grand Central Publishing erschienen ist. www.soundersleep.com/michael.php

Schlafen lernen

Freitag, 27. – Sonntag, 29. September 2013
Fr. 15–19h, Sa. & So. 10–17h

Feldenkrais Institut Wien
Taborstraße 71/1a, 1020 Wien

Kosten: € 330,- (inkl. 20% MwSt.)
€ 270,- ermäßigt (z.B. Studierende)

Unterrichtssprache ist Englisch.
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.

Fragen, Reservierungen & Anmeldung:

Georg Miedl, Feldenkrais Institut Wien
Tel.: +43 (0) 699 / 1133 1043
training@feldenkraisinstitut.at

Überweisungen bitte an:

Feldenkrais Institut Wien OG
Erste Bank, BLZ 20111,
Konto Nr.: 288 508 746 00
BIC: GIBAATWW, IBAN: AT15 2011 1288 5087 4600
Verwendungszweck: Sominar 2013