

*Sie haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen? Sie leiden unter Tagesmüdigkeit?*

# Schlaf-Seminar: Wieder zu erholsamem Nachtschlaf finden

**Kleine Gruppe, max. 8 Personen.**

5 Gruppentermine zu jeweils 3 Stunden

**Dienstag Abend 17h bis 20h.**

Inkludiert: Ein Einzelgespräch à 50 Minuten zur Besprechung der individuellen Zielsetzung und Problematik an einem frei wählbaren Termin.

**Preis gesamt:** 490 EUR.

## Seminarleiterin

Dr. Katharina Mras, MSc

Psychotherapeutin

in Ausbildung unter Supervision

mit dem Schwerpunkt Hypnotherapie

Die **Hypnotherapie** nutzt **medizinische Hypnose** und ist damit neben der kognitiven Verhaltenstherapie die **wirksamste psychotherapeutische Methode bei nicht-organischen Schlafproblemen.**

**Inhalte:** Erlernen von Schlaf-Selbstfürsorge mit den 5 Säulen schlaffreundlichen Verhaltens, Hypnotherapeutische Fantasiereisen, Entspannungstechniken und Übungen, Ergründen von Ursachen, Tipps & Tricks für gesunden Schlaf, Verhaltensänderungen planen, Wissen rund um gesunden Schlaf (zirkadianischer Rhythmus, Schlaftypen, Träumen)

**Besondere Themen je nach individuellem Bedarf in der Gruppe, wie:**

Schlaf in höherem Alter, Schlaf in den Wechseljahren, Schlaf und psychische Diagnosen



**Termine aktuell startende Gruppe:**

**26.5., 2.6., 9.6., 23.6., 30.6.** **AUSGEBUCHT**

*(weitere Gruppen Juli/August sowie Herbst)*

## Ort:

Praxis Dr. Katharina Mras

Haeckelstraße 9/Tür 1, 1230 Wien

5 Gehminuten vom Liesinger Platz

(Busse 66A, 62A, 60A, S-Bahn, Parkplätze in der Nähe gut verfügbar).



„Alles wäre gut, wenn ich nur schlafen könnte.“

## Sind Sie neugierig geworden?

**Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!**

*Ihre*

**Dr. Katharina Mras**

**Telefon:** +43 677 619 208 24

**E-Mail:** [katharina.mras@inner-strength.at](mailto:katharina.mras@inner-strength.at)

Website: [www.inner-strength.at](http://www.inner-strength.at)

