Gesunder Schlaf

Hugo Hasse
Gesundheitsseminare
Entspannungskurse
Supervision und Weiterbildung
Körper-Geist-Coaching in Krisensituationen

Entspannung ist Medizin
www.Heilkundezentrum-Rostock.de

Gesundheit ist erlernbar!
BGM mit Hugo-Hasse-Seminare

In diesem Vortrag werden einfache und wirkungsvolle Techniken vermittelt, wie Sie einen gesunden Schlaf erreichen und wieder ausgewogen leben.

Im Zustand der Entspannung schüttet der Körper das beruhigende Wohlfühl-Hormon Serotonin aus, das in der Zirbeldrüse in das Schlaf- und Nachthormon Melatonin umgewandelt wird. Stresshormone wie Adrenalin hingegen werden abgebaut. **Sie erhalten wertvolle Hinweise und Übungen für Zuhause mit denen Sie wieder regenerativ schlafen, um mit mehr Freude den Alltag zu erleben statt nur zu funktionieren und zu überleben. Mit ganzheitlich wirksamen Übungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht sowie Kreativität, Spontanität und Lebensfreude geweckt.**

Hilfreich ist es, eine individuelle Kombination von Methoden für Sie abzusprechen und eine Weile zu verfolgen. Hugo Hasse bietet hier mit Dr. med. Susanne Kreft ein breites Angebot für Fitness, Gewichtsreduktion und Gesundheit im Heilkundezentrum und der Praxis für ganzheitliche Medizin in Rostock.

Methode:
Schulung,
Vortrag mit Übungen

Kursleiter: Hugo Hasse, Seminarleiter, Fastenkurse, Einzelberatung, Klangmassagen, Tiefenentspannung und psychosomatische Massagen©

Termine:
xx.xx. xxxx xx:xx Uhr
xx.xx. xxxx xx:xx Uhr

Ort:
in Ihrer Firma oder im Heilkundezentrum-Rostock

Dauer:
an beiden Tagen
13:00 Uhr – 14:00 Uhr

Weitere Informationen:
www.Hugo-Hasse.de
BGM@Hugo-Hasse.de