



...97...98...99...100...

Der Tag will zu Ende gebracht werden.

Und er will das in einer Form, die ein wohlige Gefühl hinterlässt. Sollen die Sorgen und Schwierigkeiten des Alltags doch ruhig einmal ruhen. 101...102...103...104....105... Aber wie das anstellen, schafft Zählen nicht die erwünschte Abhilfe?

...106...107...108... Weshalb sich nicht tiefer in die Materie einlassen? Weiß mensch erst einmal um die Umstände Bescheid, tun sich gleich viel mehr Möglichkeiten auf. Möglichkeiten, die Körper und Geist ruhen lassen.

Schlafseminar

Schlafen lernen. Als ob das erlernbar wäre... Behaupten das nicht bloß all jene gewieften Zeitgenossen, die ohnehin ungetrückt in die Federn fallen und kaum, dass das Licht ausgeht, in seligen Schlaf fallen?

...109...110...111...112... Und überhaupt. Möglichkeiten. Welche Möglichkeiten? Den Blick hierauf zu fokussieren ist eines der zentralen Anliegen des Schlafseminars.

Das lässt sich doch durchaus einmal ausprobieren.



Also, gemeinsam zählen?

Zur Beruhigung hier ein kleiner Überblick über unser Schlafseminar. Es gliedert sich in informative und praktische Teile und ist für eine Gruppe von maximal 10 Personen gedacht:

Schlaf. Was ist das eigentlich?

Ursachen von **Schlafstörungen**
und deren Abklärung

Abbau von Fehlvorstellungen
zum Thema Schlaf

Aufbau **schlaffördernder Maßnahmen**

Abbau schlafbeeinträchtigender **Muster**

Achtsamkeitstraining

Einfache Entspannungstechniken

Medikamentöse Beratung

Das ist doch hinlänglich aus Büchern bekannt...

Klar. Jede Information lässt sich an irgendeinem Fleck auf dieser Erde finden.

Bloß... wie jene Dinge finden, die gar nicht ausreichend benannt werden können? Und gibt ein Buch tatsächlich stets auf die ganz persönliche Frage Antwort?

Es braucht Gleichgesinnte. Es braucht Wegbegleiter. Es braucht ein wenig Zeit und ein wenig Wissen. Es braucht Ruhe und Sensibilität.

Gemeinsame Fährtenuche also?

Fährtensucher

Dr. Andreas Kaindlstorfer

ist Neurologe und Spezialist für Schlafthemen. Er leitet und begleitet dieses Seminar wissenschaftlich und koordinativ. Ein Fährtensucher, der den Blick in verschiedene Richtungen zu lenken vermag und den „Eulen und Lerchen“ und Ursachen hinter den Schlafstörungen viel Zeit widmet.

Mag. Gabriele Gruber

ist Klinische und Gesundheitspsychologin. Mit viel Erfahrung aus der beratenden und behandelnden Praxis schaut sie gleichermaßen respekt- und liebevoll auf die psychische Begleitsymptomatik von Schlafstörungen. Fantasievoll geführte „Reisen ins Innere“ unterstützen das Finden neuer Wege im Außen.

Und die Schäfchen?

Schäfchen gezählt (oder auch nicht) werden in den Räumlichkeiten der Praxis von Dr. Andreas Kaindlstorfer.

Das Schlafseminar findet **jeweils Freitag nachmittag und Samstag ganztägig** statt.

Der jeweils aktuelle Termin und Preis findet sich unter **www.kainan.at**. Anmeldungen erfolgen über **praxis@kainan.at** oder telefonisch unter **0699 / 10931984** oder **0699 / 12600246**.



Dr. Andreas Kaindlstorfer

Facharzt für Neurologie · Wahlarzt
Termin nach Vereinbarung

Volksfeststraße 12 · 4020 Linz

Fon 0699 / 10931984

Fax 0732 / 302087

www.kainan.at

praxis@kainan.at

