



SCHLAFTIPP NR. 7:

SCHLAFENSRITUALE

Bei Kindern ist es ganz klar. Jeden Abend vor dem Schlafengehen wird das gleiche Ritual vollbracht: z.B. Zimmer aufräumen, Pyjama anziehen und danach noch eine Geschichte vorlesen. Weicht man von dieser Routine ab, werden die Kinder unruhig oder wollen nicht schlafen gehen. Auch bei Erwachsenen helfen solche Gewohnheiten den Körper und Geist auf den bevorstehenden Schlaf vorzubereiten. Widmen Sie die letzten 15-30 Minuten des Tages einem ständig wiederkehrenden Ablauf von beruhigenden und angenehmen Tätigkeiten. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch, lesen Sie einige Zeilen aus einem Gedichtband oder giessen Sie Ihre Pflanzen. Wichtig ist, dass Sie Tätigkeiten wählen, die Sie geistig und körperlich entspannen. Achten Sie auch darauf, dass Sie nach Möglichkeit immer zur selben Zeit Ihr abendliches Ritual starten. Mit der Zeit verbindet Ihr Körper automatisch „ich gehe jetzt gleich ins Bett“ mit den Tätigkeiten die Sie für sich ausgesucht haben. Es wird Ihnen viel leichter fallen in den Schlaf zu gleiten, wenn sie die Zeit vor dem zu Bett gehen bewusst für Ihren Schlaf investieren.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater, RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

Zeit: Do. 19. Januar 2012, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR