

NEW

# ONLINEKURS – Einfach besser schlafen!

Wirksame Unterstützung durch die Traditionelle Europäische Medizin



**Mit unserem Schlafkurs lernst Du in kurzer Zeit, wie Du morgens wieder erholt und ausgeruht aufwachen kannst!**

- Gelassenheit inmitten von Stress gewinnen
- gesunde Gewohnheiten nachhaltig aufbauen
- Probleme gezielt angehen und Lebensqualität verbessern

Der Kurs ist für Dich geeignet, wenn...

- Du schlecht ein- oder durchschläfst
- Du Dich wegen schlechtem Schlaf im Alltag kraftlos und erschöpft fühlst
- Du oft an Deinen Schlaf denkst und Dir darüber Sorgen machst

**Onlinekurs mit 8 Modulen** von jeweils rund einer Stunde, die Du flexibel in Deinen Alltag einbauen kannst.

- Texte, Videos, Audios, Übungen – in einer abwechslungsreichen Mischung
- Auf Grundlage der aktuellen Schlafmedizin und ganzheitlichen TEM
- Zeitanker setzen, die innere Uhr nachjustieren, das Schlafzimmer optimieren, Stresskompetenz stärken, Entspannung lernen, Heilpflanzen nutzen, Träume besser verstehen, mit Jetlag oder Schichtdienst und anderen Herausforderungen gut umgehen.

Kurs auf unserer [Lernplattform](#)

