

# Schlaf gut! Gute Nacht! Schlaf schön! Schlaf Dich gesund!



## Schlaf- Coaching

nach dem

Sounder Sleep System™

7 (8) Dienstag 20 - 21.30 Uhr

Start 23.01.2018

und 17.04.2018

Wann **23. Januar - 20. März**  
Einstieg bis 30. Januar möglich  
7 Dienstage\* 20:00 - 21.30 Uhr

**17. April - 19. Juni**  
Einstieg bis 24. April möglich  
8 Dienstage\*\* 20:00 - 21.30 Uhr

Wo Somatische Akademie  
Paul-Lincke-Ufer 30 / 4.OG  
10999 Berlin  
U 8 Schönleinstraße  
U 1 Kottbusser Tor

Wieviel 98 EUR / 7 Termine  
110 EUR / 8 Termine  
incl. Handbuch  
Ermäßigung auf Anfrage möglich  
  
Fehltermine können in Folgekursen  
nachgeholt werden.

\* nicht am 6.02. und 20.02.

\*\* nicht am 1.05. und 22.05.

Weitere Kurstermine finden  
Sie auf meiner Website

## Information und Anmeldung

Bernhard Mumm

info@bernhard-mumm.de  
www.bernhard-mumm.de  
Tel. 030 - 618 59 58

## Das Thema

Schlaf ist so lebenswichtig wie Essen und Trinken.

Am besten wissen das die, die unter Schlafmangel leiden, die, die nicht einschlafen und die, die nicht wieder einschlafen können.

Oft werden Entspannungstechniken empfohlen, die auch helfen können, bevor Mensch zur Schlafpille greift. Es gibt allerdings viele Menschen, die trotz Entspannung nicht einschlafen.

Schlafen können wir (wieder) lernen. Besser gesagt, wir können lernen, Bedingungen herbeizuführen, die gesunden Schlaf ermöglichen.

Dieses Coaching richtet sich an Menschen, die Probleme haben, einzuschlafen oder wieder einzuschlafen.

Mit etwas Geduld, der Bereitschaft Neues auszuprobieren und ein wenig Training können Sie Ihre Schlafgewohnheiten garantiert verbessern.

## Das Sounder Sleep System

Das Sounder Sleep System, entwickelt von dem US Amerikaner Michael Krugman, basiert auf der Erkenntnis, daß ein gesunder Schlaf-Wachrythmus durch einen ausgeglichenen Wechsel von Hemmung und Erregung entsprechender Zentren im Gehirn bedingt ist.

Menschen mit Schlafstörungen befinden sich in einem Ungleichgewicht. Phasen der Erregung überwiegen. Hemmung findet nicht oder viel zu wenig statt.

Michael Krugman fand heraus, daß bestimmte kleine Bewegungen „Minimoves“ genannt, über einige Minuten ausgeführt, zu einer sofortigen und nachweislichen Hemmung der entsprechenden Hirnregionen führt. Vom Üben wird das sofort als beruhigend erlebt.

Durch die regelmäßige Anwendung solcher Minimoves ändert sich nicht nur das Schlafverhalten, sondern auch das Wachverhalten. Die kleinen Bewegungen -im Tagesverlauf ausgeführt- sind aktive Pausen, Momente der Konzentration ..., kleine „Rettungsinseln“ im Alltag.

Tausende von Menschen weltweit wenden diese Methode bereits erfolgreich an.

## Der Kurs

An sieben bzw. acht Abenden bekommen Sie unter fachkundiger Anleitung die Übungen vermittelt und können Ihre Wirkung unmittelbar erfahren.

Jeder Termin beinhaltet eine Wiederholungsphase, eine Phase, in der Neues vermittelt wird und eine Übungsphase.

Nach dem 5. Termin wird ein dreiwöchiger Übungsplan vorgestellt, der als Orientierung dient, das bereits Erlernte im Alltag zu praktizieren.

## Bernhard Mumm

Ich bin Heilpraktiker (seit 2000) und Feldenkrais Lehrer (seit 1995) sowie Sounder Sleep Lehrer seit 2010. Weitere Impulse bekomme ich aus den asiatischen Heil- und Kampfkünsten sowie der Quantenheilung.

Der Schwerpunkt meiner Praxis liegt auf körperorientierten Lernverfahren. Alles was ich anbiete zielt darauf ab, Menschen zu zeigen, wie sie sich selbst helfen können. Mein Anspruch ist es, jeden Menschen dort abzuholen, wo sie/er gerade steht.