

Atemtechnik für gesunden Schlaf

Gute Gründe, alles für eine erholsame Nachtruhe zu tun, gibt es viele. "Gesunder Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Sowohl zum Verarbeiten von seelischen Vorgängen, aber auch schlicht zur körperlichen Regeneration ist ausreichender Schlaf unerlässlich", erklärt Maik Mechela von Betten Remstedt. Wer sprichwörtlich ausgeschlafen ist, lebt zufriedener, ist vitaler und leistungsfähiger - und solange Blässe und Augenringe nicht unserem Schönheitsideal entsprechen, führt ungestörter Schlaf auch zu besserem Aussehen.

Um nun Menschen mit Schlafproblemen einen Ansprechpartner zu bieten, haben sich etwa 20 Bettenhäuser bundesweit unter dem Dach des VDB (Verband der Bettenfachgeschäfte) zusammengeschlossen und Ende letzten Jahres das "Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf" gegründet. "Hier ist zum einen Fachkompetenz rund um den Schlaf gebündelt, zum anderen ist eine Schlafschule angegliedert, die sich an Menschen mit Schlafproblemen richtet - seien es Ein- oder Durchschlafstörungen", so Mechela.

Die Schlafschule bietet Abend- und Wochenend-Seminare an, die die Atem- und Entspannungstechniken nach dem Sounder Sleep System unterrichten. Das von dem Amerikaner Michael Krugman speziell für Schlafstörungen entwickelte Entspannungssystem besteht zum einen aus Atemtechniken und Entspannungsübungen für den Tag sowie aus speziellen Einschlaftechniken.

Sanfte, kleine Bewegungen, verbunden mit dem natürlichen Rhythmus der Atmung sollen Entspannung, Wohlgefühl und schließlich Schlaf ganz natürlich herbeiführen.

Die nächsten Seminartermine sind unter www.betten-remstedt.de im Internet zu finden, die Termine im November sind ausgebucht.

ysch

erschienen am 1. November 2007