

Schlafseminare im »KRANZBACH«

Termine (jeweils von Freitag – Sonntag):

27. bis 29. Januar 2012

23. bis 25. März 2012

26. bis 28. Oktober 2012

23. bis 25. November 2012

BESCHREIBUNG DES WORKSHOPS:

Ist der Schlaf über längere Zeit gestört, kann dies nicht nur zu Tagesmüdigkeit und zu behandlungsbedürftigen Schlafstörungen führen, sondern darüber hinaus auch zu ernsthaften Folgeerkrankungen. Aus diesem Grunde sollte rechtzeitig etwas gegen die Entwicklung chronischer Schlafstörungen getan werden.

In dem Seminar sollen Informationen über gesunden und gestörten Schlaf, mögliche Ursachen von Schlafstörungen sowie adäquate Behandlungsmöglichkeiten vermittelt werden. Ziel ist es, erholsamer schlafen zu können und eine mögliche Entwicklung von behandlungsbedürftigen Schlafstörungen zu unterbinden.

ZIELGRUPPE:

Das Seminar richtet sich an jene, die sich für das Thema Schlaf interessieren und an solche, die ihren Schlaf verbessern wollen. Mittels Vorträgen und Diskussionen werden Sie mit dem notwendigen Wissen um den Schlaf und seinen Störungen vertraut gemacht. Besserer Schlaf in der Nacht und fit am Tage sind die Ziele.

UNSER EXPERTE PROF. DR. JÜRGEN ZULLEY:

Vom Diplom-Ingenieur zum Diplom-Psychologen und jetzt Professor für Biologische Psychologie arbeitet Jürgen Zulley seit über 35 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung und Chronobiologie. Inzwischen gilt er als einer der renommiertesten Schlafexperten in Deutschland. Angefangen hat er mit Grundlagenforschung am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie, Andechs und Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, dann war er Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Universität Regensburg und fungiert jetzt als Berater in Fragen Schlaf und Schlafstörungen. Er erhielt zahlreiche nationale und internationale Preise für seine Forschungen und wandte sich dann verstärkt der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Schlaf und Gesundheit zu. Er schreibt Bücher, gibt Seminare, hält Vorträge zu diesem Thema. 2005 wurde er „für seine Verdienste, wissenschaftliche Erkenntnisse über das Wesen des Schlafs der Öffentlichkeit in allgemeinverständlicher, mitreißender Sprache zu vermitteln“ von der Patientenzeitschrift DAS SCHLAFMAGAZIN zum Schlafmediziner des Jahres ernannt.

DER ABLAUFPLAN:

Freitag

- ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers
Ankommen und Entspannen. Möglichkeit zur individuellen Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm
- 17.00 Uhr **Vortrag und Einführung von Prof. Dr. Jürgen Zulley**
„Die Grundlagen des Schlafs“
Dauer ca. 2 Stunden
- ca. 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Samstag

- ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 09.00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage
Vortrag von Prof. Dr. Jürgen Zulley
„Schlafstörungen erkennen“
Dauer ca. 3 Stunden
- ab 12.00 Uhr Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
- 17.00 Uhr **Entspannungstraining und Meditation mit unserer Yoga-Trainerin.**
In Kombination geht es darum, den Körper mit allen Gliedern zu lockern und „loszulassen“, die Muskulatur zu entspannen und die gedankliche Konzentration zu fördern. Ziel ist, das innere Gleichgewicht über die eigene Wahrnehmung zu erkennen und zu stabilisieren.
Dauer ca. 2 Stunden
- anschließend Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Ausruhen
- ab 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag

- ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 09.00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage
Fragebogenauswertungen und Diskussion mit Prof. Dr. Jürgen Zulley
Dauer ca. 3 Stunden
- ab 12.00 Uhr Individuelle Abreise

Das Schlafseminar im »Kranzbach« beinhaltet **2 Übernachtungen von Freitag bis Sonntag inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension, **inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen sowie **inklusive** insgesamt **9,5 Stunden Workshop-Programm** und die Betreuung durch Workshop-Leiter Prof. Dr. Jürgen Zulley

ab 10 Teilnehmer – zum TOP-Preis von

€ 528,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 548,-- pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 588,-- pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

€ 588,-- pro Person im Doppelzimmer »Deluxe-Gartenflügel« oder »Panorama-Gartenflügel«

Ab 6 bis 10 Teilnehmer berechnen wir einen Aufschlag von pauschal € 30,--
pro Person für das gesamte Schlafseminar

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl 15 Personen

Reservierungen und weitere Informationen unter:
Telefon: **+49 (0)8823 – 92 800-0** oder per E-mail an **info@daskranzbach.de**

www.daskranzbach.de

Wir freuen uns auf Sie!