

Schlafstörungen

Wirkung von Kneipp-Anwendungen als natürliche Therapie

Online-Seminar

Für Therapeuten: Anrechnung als
EMR-Weiterbildungsstunden

In der heutigen Gesellschaft sind Schlafprobleme zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Stress, Überarbeitung, psychische Belastungen und der ständige Einfluss digitaler Medien tragen dazu bei, dass immer mehr Menschen Schwierigkeiten haben, ein- oder durchzuschlafen.

Das ganzheitliche Kneipp-Konzept harmonisiert die Körperfunktionen und fördert die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Für Menschen mit Schlafstörungen ist dies besonders hilfreich, da Schlafprobleme oft aus einem Ungleichgewicht zwischen dem sympathischen Nervensystem (Aktivierung) und dem parasympathischen Nervensystem (Erholung) resultieren. Durch gezielte Anwendungen wie kühle Armgüsse, beruhigende Kräutertees und regelmässige Bewegung im Freien unterstützt die Kneipptherapie das parasympathische Nervensystem und fördert so den Übergang in einen entspannten, schlaffördernden Zustand.

Die Kneipptherapie hilft Betroffenen, körperliche und geistige Spannungen abzubauen und den Körper auf eine natürliche Weise in Einklang zu bringen. In Kombination wirken die fünf Säulen beruhigend auf das Nervensystem und bieten eine sanfte Methode, um den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu fördern.

Inhalt

1. Bedeutung von gutem Schlaf für die Gesundheit und Lebensqualität
2. Überblick Schlafstörungen
3. Ein- und Durchschlafstörungen: Ursachen und Folgen
4. Die Kneipp'sche Lehre und ihre Grundlagen
5. Kneipp-Anwendungen zur Förderung eines gesunden Schlafs
6. Praktische Anwendung der Kneipptherapie bei Schlafstörungen
7. Wissenschaftliche Studien und Belege zur Wirksamkeit der Kneipp-Anwendungen bei Schlafproblemen

Datum

Mittwoch, 2. April 2025, 19.30 – 21.00 Uhr, online

Kursleitung

Yvonne Keller, Med. Masseurin EFA, Diplom Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP, SVEB 1, Berufsbildnerin

Kurskosten für Mitglieder

CHF 30.-/Euro 45.- inkl. Handout, Video-Aufzeichnung

CHF 10.- Zuschlag für Nicht-Mitglieder

Auskunft/Anmeldung

Schweizer Kneippverband, CH-3000 Bern, 031 372 45 43, info@kneipp.ch, kneipp.ch

Verschiedene Krankenkassen übernehmen einen Kostenbeitrag aus der Zusatzversicherung und/oder rechnen die Kosten an das Gesundheitskonto an.
Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.