

AKUPUNKTUR UND BEHANDLUNG BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Fast jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass der Schlaf sich nicht einstellen mag oder man bei der kleinsten Störung aufwacht. Kreisende Gedanken, endlose To-Do-Listen, Unterhaltungen mit sich selber die man nicht abstellen kann, aber auch grosse Erschöpfung, nervliche Belastung und Anspannung können uns vom ersehnten Schlaf abhalten. Schlafstörung steht für verschiedene Probleme. Sie kann sich durch Einschlaf- und Durchschlafstörungen ebenso äussern wie durch einen unruhigen Schlaf, einen gestörten Schlaf und das frühe Aufwachen durch einen Traum. Die Schlafqualität eines Menschen hängt immer vom Zustand seines Geistes, dem Shen ab. Der Geist ist mit dem Herzen verwurzelt. Also wenn das Herz gesund ist, dann ist die Chance auf einen gesunden Schlaf am Grössten. Die Behandlung mit Akupunktur ist sehr erfolgreich bei Schlafstörungen.

Inhalt

- Häufigste TCM Muster bei Schlafstörungen
- Wichtigste Akupunkturpunkte für die Behandlung von Schlafstörungen
- Einfache Alltags- und Ernährungstipps
- Durchführung von Behandlungen

Praxisteil: Die Behandlung mit Akupunktur und manueller Therapie bei Schlafstörungen.

Ziele

- Sie erweitern theoretisch und praktisch Ihr Therapierepertoire zur Behandlung von Schlafstörungen und sind in der Lage diese umzusetzen.