



Online Kurs: Zur Ruhe kommen – Dein Weg zu besserem Schlaf

In diesem Onlinekurs wirst Du in 8 thematisch aufbauenden Modulen systematisch, fundiert und einfühlsam zurück in die Ruhe geführt.

Der Kurs kombiniert:

- **8 kompakte Module** (wöchentlich freigeschaltet) mit **passenden Audioimpulsen (6–14 Minuten)**
- **Workbooks** mit Selbsttests, Reflexionen und Mikro-Aufgaben zur sanften Veränderung
- 1 Bonusmodul

Für wen ist der Kurs gedacht?

- Für Menschen, die schlecht einschlafen oder oft wach werden
- Für alle, die sich tagsüber erschöpft fühlen
- Für Menschen mit viel Verantwortung, die sich wieder selbst spüren wollen
- Für Dich, wenn Du einen liebevoll klaren Weg zu nachhaltiger Veränderung suchst

Zwei mögliche Wege - Du entscheidest:

Selbstlern-Kurs:

- Du kannst **jederzeit und in Deinem Tempo** starten
- jede Woche wird ein Modul freigeschaltet

Von mir begleiteter Live-Kurs:

- **Fester Starttermin**
- **begrenzte Teilnehmerzahl**
- zusätzliche **wöchentliche 60 Min. Live-Sessions in kleiner Gruppe** mit Raum für Fragen, Austausch & persönliche Impulse

=> Weitere Details zu den Modulen findest Du auf meiner Homepage: www.klauszeitcoaching.de oder über den QR-Code oben.



Online Kurs: Zur Ruhe kommen – Dein Weg zu besserem Schlaf

Kursinhalte im Detail:

- **Modul 1: Einführung in die Schlafhygiene** (Was Schlaf wirklich ist – und warum Körper & Nervensystem sich sicher fühlen müssen, um loszulassen.)
- **Modul 2: Dein Schlafrythmus** (Was tagsüber geschieht, steuert Deine innere Uhr. - Mit Übungen zur Selbstwahrnehmung, Energiebilanz & Tagesgestaltung.)
- **Modul 3: Medien und Abendgestaltung** (Warum Bildschirmzeit und Blaulicht Deinen natürlichen Schlafrythmus stören.)
- **Modul 4: Dein Schlafplatz – Dein sicherer Rückzugsort** (Wie Raum, Licht, Temperatur und Geräusche auf Dein Nervensystem wirken. - Mit praktischen Optimierungsideen für Dein Schlafzimmer.)
- **Modul 5: Gedanken, Grübeln & innere Unruhe** (Grübeln, Planen, Erinnern – warum Dein Gehirn nachts aktiv bleibt. - Mit Methoden, die helfen, gedanklich loszulassen.)
- **Modul 6: Beziehungen & Partnerschaft** (Warum Streit oder innere Distanz wach machen – und wie Du emotional aufräumst. - Mit Übungen zur Selbstregulation.)
- **Modul 7: Schichtdienst und Elternnächte - Schlaf in besonderen Lebensphasen** (Wie sich unregelmäßige Schlafzeiten auf Dein Nervensystem und Deine innere Uhr auswirken und was Du tun kannst.)
- **Modul 8: Schmerzen und Körperbeschwerden - Naturmedizin** (Welche natürlichen Methoden beruhigend auf Körper & Geist wirken.)
- **Bonusmodul: Ein geführter Audio-Abschluss**