Besser-Schlafen-Tage…
in Ihrem Hotel CRISTAL OBEREGGEN ★★★★S
…in 4 Tagen mehr Energie durch gesunden Schlaf

Besser schlafen in Ihrem Wellnesshotel in den Dolomiten

Erholungsurlaub in Südtirol für Unausgeschlafene

- Sie haben Probleme einzuschlafen?
- Sie können im Bett schlecht abschalten?
- Sie wachen mehrmals in der Nacht auf?
- Sie fühlen sich morgens unausgeschlafen und nicht erholt?
- Sie sind tagsüber müde?

Endlich wieder frisch und erholt aufwachen und leistungsfähig durch den Tag gehen!

Energie durch gesunden Schlaf

Carola Graf
Schlafexpertin und Schlaftrainerin

www.schlaf-wandel.com **Tel. 0176-60600487**
mail@schlaf-wandel.jetzt

Schlaf-**WANDEL**
LEBENS-Wandel

Besser-Schlafen-Tage…
in Ihrem Hotel CRISTAL OBEREGGEN ★★★★S
…in 4 Tagen mehr Energie durch gesunden Schlaf

Besser schlafen in Ihrem Wellnesshotel in den Dolomiten

Erholungsurlaub in Südtirol für Unausgeschlafene

Gemeinsam mit der Schlafexpertin und Schlaftrainerin Carola Graf gehen Sie Ihren Schlafstörungen gemeinsam auf den Grund.
Die Schlaftherapeutin bespricht individuell mit Ihnen, welche passenden Methoden speziell für Sie zu besserem Schlaf führen.
Vorträge und Workshops helfen Ihnen, Ihre Schlafprobleme besser zu verstehen und Sie lernen in einer kleinen Gruppe in Wohlfühlatmosphäre, wie sie besser schlafen werden.

Endlich wieder frisch und erholt aufwachen und leistungsfähig durch den Tag gehen!

Energie durch gesunden Schlaf

Carola Graf
Schlafexpertin und Schlaftrainerin

www.schlaf-wandel.com **Tel. 0176-60600487**
mail@schlaf-wandel.jetzt

Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel

Besser-Schlafen-Tage…
in Ihrem Hotel CRISTAL OBEREGGEN ★★★★S
…in 4 Tagen mehr Energie durch gesunden Schlaf

Besser schlafen in Ihrem Wellnesshotel in den Dolomiten

Erholungsurlaub in Südtirol
für Unausgeschlafene

CRISTAL
OBEREGGEN ★★★★S

&

Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel

Energie durch gesunden Schlaf

Endlich wieder frisch und erholt aufwachen und leistungsfähig durch den Tag gehen!

Energie durch gesunden Schlaf

Carola Graf
Schlafexpertin und Schlaftrainerin

www.schlaf-wandel.com **Tel. 0176-60600487**
mail@schlaf-wandel.jetzt

Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel

Besser-Schlafen-Tage…
in Ihrem Hotel CRISTAL OBEREGGEN ★★★★S
…in 4 Tagen mehr Energie durch gesunden Schlaf

Besser schlafen in Ihrem Wellnesshotel in den Dolomiten

Inclusive:

- Erstanamnese & Schlaffragebogen mit Auswertung
- Vortrag: Schlafstörungen, Ursache & Therapie
- Workshop: Kognitive Umstrukturierung, Stimuluskontrolle etc.
- Entspannungseinheiten: PMR, Phantasiereisen
- Persönliches Schlafcoaching
- Folgegespräch nach 3 Wochen
- Gratis Gute-Nacht-Tagebuch
- Gute-Nacht-Meditation für zuhause

Endlich wieder frisch und erholt aufwachen und leistungsfähig durch den Tag gehen!

Energie durch gesunden Schlaf

Carola Graf
Schlafexpertin und Schlaftrainerin

www.schlaf-wandel.com **Tel. 0176-60600487**
mail@schlaf-wandel.jetzt

Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel