

Im Schlaf zum Erfolg

Wir verbringen durchschnittlich einen Drittel unseres Lebens im Schlaf. Die Gründe dafür geben der Wissenschaft ebenso grosse Rätsel auf, wie die Vorgänge, die damit zusammenhängen. Fest steht, dass genügend Schlaf für den Menschen überlebenswichtig ist – und damit auch massgebend für dessen Lebensqualität.

Während wir schlafen, werden die Eindrücke des Tages verarbeitet und geordnet, was die Gedächtnisleistung und Fähigkeit zur Problemlösung begünstigt. Auch die Konzentrations-, Belastungs- und Leistungsfähigkeit ist eng mit der Dauer und Qualität der Schlafphasen verknüpft. Sportler beispielsweise erzielen durch das Erhöhen der Schlafdauer signifikant bessere Ergebnisse. Zudem werden Stoffwechselumsatz und Heilungsprozesse durch ein gesundes Schlafverhalten gefördert. Die meisten Menschen erlangen erst ein Bewusstsein für die Relevanz von Schlaf, wenn diesbezüglich Störungen auftreten. Stress, Alter und ungesunde Lebensgewohnheiten können Qualität und Dauer der Schlafphasen beeinträchtigen, was sich negativ auf den Alltag auswirkt. Betroffene geraten in eine Spirale aus Schlafmangel, Erschöpfung und Leistungsabfall, die sie trotz abendlicher Müdigkeit nicht mit genügend Schlaf durchbrechen können. Viele greifen darauf zu Schlaftabletten, welche die Symptome, nicht aber deren Ursachen bekämpfen und häufig Nebenwirkungen verursachen. Die Nacht wird zur Qual, das Aufstehen zur Tortur – dabei können Schlafstörungen, sobald deren Hintergründe identifiziert sind, mit der richtigen Methode leicht behoben werden.



Patrizia Arbenz-Tenti

Patrizia Arbenz-Tenti, Yogalehrerin, Therapeutin, Hettlingen

Eine regelmässige Yogapraxis hilft, sich zu zentrieren und den Fokus auf das Innere zu richten. Damit wirkt sich Yoga positiv auf die psychische und physische Verfassung aus und lindert Beschwerden wie beispielsweise Schlafstörungen. Hierzu zwei Tipps für den Alltag:

Eine bewährte Yoga-Übung ist die stehende Vorwärtsbeuge. Halten Sie die Position einige Minuten, atmen Sie bewusst und ruhig und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Dadurch wird die Rückenmuskulatur gedehnt, das Nervensystem mit mehr Blut versorgt und die Wirbelsäule geschmeidig gehalten. Ausserdem werden die Organe im Bauchbereich aktiviert, was einen tieferen Schlaf ermöglicht. Auch der Vierfüsslerstand wirkt schlaffördernd, indem er die Durchblutung verbessert, Verspannungen löst, den Geist zur Ruhe kommen lässt und die Verdauungsorgane massiert.

Praktizieren Sie diese Übungen, wann immer Sie Zeit und Musse dafür finden oder besuchen Sie einen Einführungskurs, um Ihre Yogapraxis zu erweitern und zu vertiefen.



Barbara Grossmann

Barbara Grossmann, Polarity Therapeutin, Hinwil

«Leben ist Energie in Bewegung»: Das ungehinderte Fließen der Lebensenergie ist in der Polarity-Therapie Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Fühlt sich eine Person müde und kann dennoch nicht schlafen, bedeutet dies, dass der Fluss gewisser Körperenergien blockiert wird.

Als Polaritytherapeutin kann ich helfen, derartige «Energieblockaden» zu lösen. Das tue ich mittels Körperarbeit, Gesprächen und speziellen Übungen. Physische und psychische Belastungen können so gelöst und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

Meine Tipps, um zur Ruhe zu kommen und den eigenen Energiefluss zu unterstützen: Halten Sie tagsüber ab und zu inne und atmen Sie tief durch. Wenn Sie unruhig sind und nicht einschlafen können, legen Sie die linke Hand auf die Stirn und die rechte auf den Bauch. Die beruhigende Wirkung wird sich bald einstellen.

Diese und weitere Fachpersonen unterstützen Sie und Ihr Unternehmen in allen Belangen der Gesundheit. Profitieren Sie von 10% Rabatt auf Coachfrog Gutscheine, absoluter Transparenz und 100% Energie im Alltag. Wir beraten Sie gerne. info@coachfrog.ch



Coachfrog

Dorfstrasse 65, 8037 Zürich

Tel. 044 555 86 21, www.coachfrog.ch

coachfrog 
Design your life

Motivationstraining
Ereignis

46f68skdnf
Gutschein Code

Als SKV Mitglied profitieren Sie von 10% Rabatt auf alle Coachfrog Geschenkgutscheine!


coachfrog
Design your life

Max Meier
Name

200 CHF
Wert