

IHR WEG ZUM GESUNDEN SCHLAF



mit

Alissa Kiesel

I Schlafcoach, Psychologin (M.Sc.), Sozialmanagerin, Ernährungsberaterin,
Heilerziehungspflegerin I

SCHLAFSPRECHSTUNDE

I einmalig - 90 Minuten I

- 90 Minuten -

- Anamnese- und Analysegespräch der Schlafsituation anhand eines Schlafprotokolls
- Definition von Anliegen und Zielen des Gesprächs
- Fundierte, theoretische Einheit über eine gesunde Schlafhygiene
- Empfehlung umsetzbarer Möglichkeiten zur Optimierung der Schlafsituation

SCHLAFCOACHING

I 8 Wochen - 4 Einheiten I

I optional zubuchbares Coaching nach Absprache I

1. Termin - 90 Minuten

- Anamnese- und Analysegespräch der Schlafsituation anhand eines Schlafprotokolls
- Definition von Anliegen und Zielen des Coachings
- Fundierte, theoretische Einheit über gesunde Schlafhygiene
- Erstellen eines Handlungsplans bis zum nächsten Coaching + Schlafprotokoll II

2. + 3. Termin - je 60 Minuten

- Analysegespräch der Schlafsituation der vergangenen Woche anhand eines 2. Schlafprotokolls
- Reflektion und Bearbeitung der Handlungsschritte und -fortschritte

4. Termin - 45 Minuten

- Abschlussgespräch

I Kosten: 95€ I

I Kosten: 300€ I

Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen!