



Få din gode søvn!

Når det er mørkt, skal vi sove!

Der er en ganske naturlig årsag til og forklaring på, at vi skal sove, og at vi sover, når det er mørkt.

Som mennesker har vi en helt kontant og livstruende udfordring i, at vi er i stand til at lave om på nat og dag. Udfordringen er, at vi kan klare mere, end vi kan tåle. Når vi ved hjælp af kunstigt lys ændrer den biologiske forudsætning, vi er skabt med – at der er forskel på nat og dag – ændrer vi også faretruende på vores krops grundlæggende vilkår og behov. Når vi gør det, går det galt før eller siden.

Vores krop og biologi er udviklet for mere end 10.000 år siden, og der er ikke kommet nogen opdateringer siden da. Der er heller ikke nogen på vej. Derimod har vi på dramatisk vis ændret på vores livsvilkår – ikke mindst i vores del af verden. Det er værd at stoppe op og tænke over, at din krop og biologi ikke på nogen måde adskiller sig fra de få urfolk, der lever i jordens mest isolerede områder. Det betyder, at du helt konkret har de samme biologiske behov og begrænsninger som en, der lever uden strøm, lys, internet og smartphone.

Vi skal tage kontrollen tilbage, så vi kan få

en god nattesøvn.

Stress og søvn hænger tæt sammen. Har du stress, har du svært ved at sove, svært ved at falde i søvn og/eller svært ved at sove igennem. Jo mere stress du har i kroppen, des mere brug har du for din søvn, og jo større problemer har du med at få sovet.

Lær at komme den gode søvn i møde

Lær at skabe de sunde vaner og rutiner, som er grundlaget for en god søvn.

Mangel på søvn nedbryder vores krop og vores psyke – for det er i søvnen, vi lader op, renses ud og ”reparerer”. Så når det ikke sker, har det negative konsekvenser for både vores psyke og fysik. Glem alt om at træne dig op til at sove mindre, så du kan nå mere – det er at spille hasard med dit liv!

Bestil foredraget: Få din søvn!

Få fokus på den gode søvn, planen for den gode optakt til søvnen – 8 konkrete råd om, hvordan du får en god søvnhygiejne – med tid til spørgsmål og debat efter oplægget.

Få din søvn!

Foredrag
1 1/2 time

Lokation
Gennemføres, hvor det er bedst for jer.

Forudsætninger
Ingen

Pris
DKK 5.000,-
Ekskl. moms

ADRESSE
Strandbakken 10
3600 Frederikssund

TELEFON
7175 2016

INTERNET
St-coaching.dk