formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

21. Mai 2027, 09.00–17.00 Uhr

Schlaf als Kraftquelle – erholt und leistungsfähig durch den Alltag

Schläfst du manchmal schlecht ein, wachst nachts auf oder fühlst dich am Morgen nicht richtig erholt? Fragst du dich, was einen gesunden Schlaf unterstützt und welche kleinen Veränderungen wirklich helfen können?

In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundlagen des Schlafs kennen und probierst alltagstaugliche Methoden für besseren Schlaf und mehr Erholung aus.
Der Kurs vermittelt Gesundheitswissen und Möglichkeiten zur Selbsthilfe, ersetzt jedoch keine ärztliche Diagnose oder Behandlung von Schlafstörungen.

Ziele
Ich ...
- ➔ kenne die Grundprinzipien der inneren Uhr und der Schlafphasen.
- ➔ erkenne Gewohnheiten und Bedingungen, die meinen Schlaf fördern oder beeinträchtigen können.
- ➔ wende verschiedene Entspannungsübungen an und wähle eine für mich passende Methode aus.
- ➔ entwickle einen realistischen Massnahmenplan mit kleinen Veränderungen für meinen Alltag.

Inhalt
Der Kurs verbindet verständliche Inputs mit praktischen Übungen, Selbstreflexion und Austausch. Du setzt dich mit deinen persönlichen Schlafgewohnheiten auseinander und probierst verschiedene Methoden für mehr Entspannung und Erholung aus.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Bedeutung von Schlaf für Gesundheit, Konzentration, Leistungsfähigkeit und Stimmung
- Schlafphasen, innere Uhr und persönliche Chronotypen
- Schlafhygiene: Licht, Bewegung, Ernährung, Koffein, Alkohol, Bildschirmnutzung und Schlafumgebung
- Zusammenhang zwischen Stress, Grübeln und Schlaf
- Atemübungen, Körperwahrnehmung und Progressive Muskelentspannung
- Eigene Schlafgewohnheiten erkennen und reflektieren
- Persönlichen Schlafplan mit konkreten Veränderungen für den Alltag entwickeln

Kursleitung
Anna Christen, Kursleiterin, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin - www.annachristen.ch

Kursort
Jugendherberge Solothurn, Landhausquai 23, 4500 Solothurn, 032 623 17 06

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen, die ihren Schlaf und ihre Erholung verbessern und sich praktisch mit ihren eigenen Schlafgewohnheiten auseinandersetzen möchten.

Kosten
Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Für Nicht-Mitglieder
CHF 610.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung
Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist**.** Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.
Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **16. April 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.