Hilfe bei Schlafstörungen

Der Schlaf ist einer unser wichtigsten Energie-Quellen.

Schläft man schlecht oder zu kurz, fühlt man sich nicht gut. Dauert eine Schlafstörung längere Zeit an, kann sie krank machen. Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, die keine direkte körperliche Ursache haben, aber das Allgemeinbefinden stark belasten.

Eine Schlafberatung bietet gute Möglichkeiten, ohne chemische Unterstützung wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden.

Daraus erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein Schlafprotokoll und erstellen eine individuelle Schlafstrategie.

Alternativ zur Schulmedizin biete ich Ihnen Entspannungsmaßnahmen wie autogenes Training oder Elemente aus der klassischen Homöopathie an.

CLAUDIA GRASER

Praxis für Psychotherapie Claudia Graser
staatl. gepr. Heilpraktikerin Psychotherapie

Claudia Graser
Therapie – Beratung – Coaching

Rückertstr.24-26
97421 Schweinfurt

Telefon: 09721-5335550
E-Mail: cmg@claudia-graser.de
Online: www.leben-managen.de

Therapie • Beratung • Coaching

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag biete ich
individuelle Schlafberatungen für Betroffene auch nach 18.00h an.