

Seminar Programme

Seminar-Nr. 26 | 31

Erholbare Nächte, produktive Tage Schlaf in Balance: Ohne Stress zu mehr Wohlbefinden und Energie.

28.10.2026 – 30.10.2026



Die Gesellschaft der Europahäuser und Europäischen Akademien e.V. ist anerkannter Träger der bpb.
Der Unterträger IBZ Schloss Gimborn e.V. ist Mitglied der GEEA.

Mittwoch, 28.10.26

09:00 – 12:15	Begrüßung, Organisatorisches, Roter Faden, Umgang-Gruppe, Vorstellung TN mit Themenbezug, "Selbstcheck" Schlaf Probleme - Störung, Atemtechniken, Schlafstörung Volkskrankheit?, Insomnien - Aufrechterhaltung, Thematik Stress - Akku-Modell/Daueranspannung, Körperabläufe, Kurzübung "Stressmanagement u. Schlaf",
12:15 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 17:00	Filmbeitrag Schlafstörung, Liste angen. Erlebnisse, Hormonelle Balance, Audiobeitrag 1 Bedeutung "Schlaf", Einführung Entspannungsverfahren und Durchführung liegend, Tagesabschluss
18:00	Abendessen

Donnerstag, 29.10.26

08:00 – 09:00	Frühstück
09:00 – 12:15	Impulskontrolle, Vorstellung "Einschlaf-Technik", Historie Schlaf, Individualität Schlaf, kulturelle Faktoren, Kurzentspannung im Sitzen, Schlaf Phasen/Architektur, Audiobeitrag 2 zu vorgenannter Thematik,
12:15 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 17:00	Leistungsfähigkeit, Lerche - Eule?, Biorhythmus - Chronotypen, Audiobeitrag 3 zu vorgenannter Thematik, Einstellungen- Einstellungsveränderung Schlaf (Positivität), Entspannungsverfahren
18:00	Abendessen

Freitag, 30.10.26

08:00 – 09:00	Frühstück
09:00 – 12:15	Insomnien, Teufelskreis - Aufrechterhaltung, aktuelle Infos zu Schlaf, Kurzentspannung sitzend, Schlafhygiene, Audiobeitrag 4 (Hinweise verschiedene Taktgeber), Restriktion/Stimulus, Schlaf u. Digitales, Coffein..., Systematische Problemlösung,
12:15 -	Mittagessen
13:30 – 15:00	Entspannungsübung, Individuelle Prävention - Nachhaltigkeit
15:00 – 16:00	Abschluss

