

# Schlaf gut!

## Präventionskurs zur Förderung gesunden Schlafs

### Unser 8-Wochen Präventionskurs:

Möchten Sie Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern und erholsamer schlafen? Unser zertifizierter Präventionskurs zur "Förderung gesunden Schlafs" bietet Ihnen über 8 Wochen hinweg wertvolle Informationen und praktische Übungen, um dieses Ziel zu erreichen.

Guter Schlaf ist essenziell für zahlreiche Aspekte Ihrer Gesundheit: Er unterstützt die Regeneration des Körpers, stärkt das Immunsystem, fördert die geistige Leistungsfähigkeit und verbessert die emotionale Stabilität. Schlafmangel hingegen kann zu Konzentrationsschwäche, verminderter Leistungsfähigkeit und erhöhtem Stress führen.

In den wöchentlichen Sitzungen à 60 Minuten kombinieren wir theoretisches Wissen mit praktischen Übungen. Der Informationsteil vermittelt Ihnen umfassendes Wissen, Tipps und Tricks rund um gesunden Schlaf. Im Anwendungsteil analysieren Sie Ihre individuelle Schlafsituation oder erlernen Entspannungstechniken, die direkt zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität beitragen.

Der Kurs wird in einer Gruppengröße von 6-10 Teilnehmenden durchgeführt, um eine intensive und individuelle Betreuung zu gewährleisten.

- alle Personen ab 18 Jahren
- solche mit akuten Schlafproblemen oder mangelnder Schlafqualität wie auch
- alle, die präventiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten oder sich für das Thema Schlaf interessieren
- Menschen mit besonderen Lebensumständen, die sich negativ auf den Schlaf auswirken können, wie z.B. Schichtarbeit oder Schwangerschaft

Ziel des Kurses ist es, Ihre Selbstwirksamkeit zu fördern und Ihnen alle Werkzeuge zur signifikanten Verbesserung Ihrer Schlafqualität an die Hand zu geben.

**Jetzt anmelden und besser schlafen!**

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention - Kostenerstattung durch die Krankenkassen

**Leitung:** Bea Helmstreit

**Gruppengröße:** 6 – 10 Teilnehmende

**Kursgebühr:** 160 Euro (zertifizierter Präventionskurs – die Kostenerstattung kann durch die Krankenkassen erfolgen)

**Ort:** SFU Ambulanz, Manfred-von-Richthofen-Str. 4, 12101 Berlin

**Uhrzeit:** dienstags, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
(Änderungen vorbehalten)

### Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns.

Die Anmeldung kann bis zum **04.03.2025** erfolgen.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

**E-Mail:** praevention@sfu-berlin.de • **Telefon:** +49 (0)30 665 080 710

### Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Die Psychotherapeutische Institutsambulanz ist eine Behandlungseinrichtung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts am Department für Psychotherapiewissenschaft der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Berlin und bietet neben zahlreichen therapeutischen Angeboten auch Präventionskurse wie Autogenes Training und Paint & Relax an.

### Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Psychotherapeutische Ambulanz  
Manfred-von-Richthofen-Str.4 – 12101 Berlin  
U-Bahn Platz der Luftbrücke



**Über die Kursleitung:**  
Beatrice Helmstreit ist Klinische und Gesundheitspsychologin und befindet sich aktuell in der Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin. Sie verfügt über mehrjährige theoretische wie praktische Erfahrung im Feld der Schlafpsychologie und ist durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention als Kursleitung im Thema Schlaf zertifiziert.

### Termine:

#### Dienstags

04.03.2025  
11.03.2025  
18.03.2025  
25.03.2025  
01.04.2025  
08.04.2025  
15.04.2025  
29.04.2025