

Ich/wir bestelle/n:

___ Ex. Luban-Plozza/Amann-Jennson:

Schlaf dich gesund!

Neue Wege der Entspannung und Streßbewältigung.

Der Schlaf - Quelle der Gesundheit, Vitalität, Daseinsfreude und des Lebenserfolgs

Neuausgabe, 10. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2003

159 Seiten, gebunden, mit Schutzumschlag

Euro 14,90 (D)/sFr. 24.90/Euro 15,40 (A)

ISBN 3-0350-3009-X

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ihr persönliches Fachgeschäft für gesunden Schlaf:



SAMINA

ich schlafe lebensenergie

B. Luban-Plozza
G.W. Amann-Jennson

Schlaf dich gesund!



Das entscheidende Drittel unseres Lebens -
Ratgeber für tiefen, gesunden Schlaf

10. Auflage!

Oesch Verlag

10. vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe, ca. 159 Seiten, Abbildungen, Tabellen und Tests, gebunden, mit Schutzumschlag, Euro (D) 14,90/sFr. 24.90/Euro (A) 15,40 ISBN 3-0350-3009-X Oesch Verlag www.oeschverlag.ch / SAMINA GmbH www.samina.at

Schlaf ist die wichtigste Säule der Gesundheit, Vitalität, Lebensfreude und – letztlich – des Lebenserfolgs.

Alle Menschen haben den Wunsch, gut zu schlafen, um am nächsten Tag den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Instinktiv fühlen wir, dass ein guter, erquickender Schlaf Körper, Seele und Geist beflügelt. Deshalb ist der Schlaf eine der elementarsten Funktionen und Voraussetzungen unseres Lebens. Und erholsamer Schlaf im Sinne einer ganzheitlichen Medizin und Lebensweise eine der wichtigsten natürlichen »Arzneien« - ein Heil- und Vorbeugemittel.

Doch dieser natürliche Vorgang ist gefährdet. Millionen von Menschen klagen über schlechten Schlaf und dessen Folgen. Die aktuellen Ergebnisse der Schlafforschung, Schlafmedizin und der Immunologie bestätigen eindrücklich, dass der Schlaf den größten Einfluss auf Gesundheit und Wohlergehen hat.

Zählten Krankheit und Stress schon immer zu den Schlafräubern, kommen heute noch vermehrt Beeinträchtigungen durch Lärm und Licht, Elektromog und Reizüberflutung, falsche Ernährung und Süchte hinzu.

Dieser Ratgeber, in völlig überarbeiteter und ergänzter Neuausgabe, enthält wertvolle Informationen, führt durch die Erkenntnis von Zusammenhängen zwischen Stress und Schlaf zu neuen Lösungswegen. Trotz aller wissenschaftlicher Gründlichkeit ist Schlaf Dich gesund! verständlich, leicht fass- und anwendbar geschrieben. Er lässt uns die Störfaktoren in unserem eigenen Leben erkennen und weist den Weg zu praktikablen Lösungen. Fragebögen, Tests, Protokolle und praktische Übungsprogramme bieten Hilfe zur Selbsthilfe, Vorbeugung und Unterstützung ärztlicher und therapeutischer Maßnahmen.

Der Lohn des Lesers:

eine spür- und messbare Verbesserung der Schlaf- und der Lebensqualität!

Aus dem Inhalt:

Das Phänomen Schlaf / Das dunkle Drittel einst und heute / Warum schlafen wir? / Neueste Forschungen / Ursachen von Schlafstörungen / Innere und äußere Ursachen / Die heimlichen Schlafstörer / Formen der Schlafstörungen / Spezifische Schlafprobleme bei Frauen /

Elementare Voraussetzungen für den Schlaf / Anatomisch-orthopädisch richtig liegen und schlafen / Trocken-warmes Bettklima / Entspannungswege bei Stress / Die Verhaltens- und Reaktions-ebenen / Welcher Stresstyp sind Sie? / Progressive Muskelentspannung / Autogenes Training / Lachen ist gesund / Das bioenergetische Schlaf-Konzept / Die wichtigsten Säulen der Gesundheit / Wertvolle Tipps für einen gesunden Schlaf / Viele Wege führen zum Schlaf / Mentale Einschlaf-Rituale / Placebo-Effekte als Chance?

Anhang:

Fragebogen - Praxisteil

Ihr Stressprofil ...Ihre vegetative Skala
...Schlaffragebogen ...Schlafprotokoll
...Übungsprotokoll Autogenes Training
...Nützliche Adressen ...Ausführliches Sach- und Personenregister

Wer friedlich schläft,
lebt doppelt!

Die Autoren:

Prof. Dr. med. Dr. h. c.

Boris Luban-Plozza

geboren 1923. Honorarprofessor der Universitäten Heidelberg, Bukarest, Kiew, Buenos Aires; Ehrendoktor an über zehn Universitäten. Neben der Lehrtätigkeit Autor, Herausgeber und Begründer der Internationalen Ascona-Gespräche. 1989 ausgezeichnet mit dem »Albert-Schweitzer-Preis für humanistische Studien«.

Prof. Dr. med. Dr. h. c. Boris Luban-Plozza ist leider am 24.12.2002 kurz vor Drucklegung des Buches verstorben.

Günter W. Amann-Jennson

Psychologe, Jahrgang 1953, Begründer und Experte für »bioenergetischen Schlaf«. Weiterbildung in energetischer Psychologie, NLP, Mental- und Schlafgesund-Coaching (SGC). Seine Beratungen, Vorträge, Seminare und Gesundheitskonzepte haben schon vielen Menschen zu besserer Schlaf- und Lebensqualität verholfen.