

# Entspannung und gesunder Schlaf

Auszeit! Entspannungsübungen  
für den (Berufs-) Alltag



**Vorträge – Seminare – Trainings**

Dipl. Psych. Benjamin Pause – Dipl. Psych. Gesa Speck – Dipl. Psych. Anne Zeugner

# Entspannung und gesunder Schlaf

Auszeit! Entspannungsübungen  
für den (Berufs-) Alltag

Themen und Inhalte:

- Persönlicher Schlafrhythmus
- Strategien für erholsamen Schlaf
- Mentale Entspannungsübungen
- Autogenes Training
- Life Kinetic
- Progressive Muskelentspannung

**Informationen und Termine unter:** [www.dpg-institut.de](http://www.dpg-institut.de)  
[info@dpg-institut.de](mailto:info@dpg-institut.de) – Königsstraße 2 – 01097 Dresden – Tel.: 0351 - 16 08 11 19