

# Schlaf-Forschung

Warum der Tag die Nacht bestimmt. Wie Sie besser schlafen und träumen



**Erlebnisvortrag 6. Mai 2019 | 19:15 - 20:45 Uhr**

Wir schenken allen TeilnehmerInnen einen Gutschein im Wert von CHF 60 für eine *Schlaf und Performance Messung* im Wert von CHF 440 statt CHF 500.

*«Das Immunsystem ist nachtaktiv, im Schlaf erwachen die mächtigen Regenerationskräfte des menschlichen Lebens. Anita Kunz, Christian Larsen und Andreas Santschi erforschen zusammen mit Ihnen die Geheimnisse des Schlafs: Tages-Nacht-Rhythmik, Schlafarchitektur, Tief- und Traumschlaf, Herzrhythmusflexibilität, Schlafqualität, Bett und Matratze, luzides Träumen...»*

Kurze Rückblende: Prof. Max Moser – Chronobiologe der ersten Stunde und mitverantwortlich für die Schlafqualität in der MIR Raumstation – war Referent am Spiraldynamik® Kongress 2018. Sein brillanter Beitrag über die Rhythmen im menschlichen Körper und in der Natur hat Begeisterung ausgelöst. Auf vielfachen Wunsch bietet Anita Kunz, enge Mitarbeiterin von Max Moser hier in Zürich, einen Vertiefungsabend mit dem Fokus Schlafqualität an. Andreas Santschi ist Initiator der Interessensgemeinschaft Richtiges Liegen und Schlafen IG-RLS. Wie kein anderer weiss er aus Erfahrung: «Wie man sich bettet, so liegt man – Nacht für Nacht.» Das Forschungsinteresse von Christian Larsen gilt – neben Medizin und Bewegung – dem menschlichen Bewusstsein: Meditation, luzides Träumen...». Dieser Abend hat das Potenzial, Ihr Nachtleben für immer zu verändern!

**Herzlich willkommen!**

**Christian Larsen**

Spiraldynamik® Med Center

**Anita Kunz**

Heartcheck GmbH

**Andreas Santschi**

IG-RLS

### ***Programm und Themen***

- ▶ Chronobiologie: Die Rhythmen des Körpers und der Umwelt
- ▶ Das autonome Nervensystem: Sympathikus und Parasympathikus
- ▶ Schlafarchitektur: Tiefschlaf und Traumphasen
- ▶ Herzrhythmusflexibilität: Gradmesser für die Schlafqualität
- ▶ Richtiges Liegen: Bett, Matratze und Schlafklima
- ▶ Träume verstehen: Traumerinnerung, innerer Dialog und Klartraum
- ▶ Praktische Tipps zum Ein- und zum Durchschlafen

## Infos

### Thema

**Schlaf-Forschung: Warum der Tag die Nacht bestimmt. Wie Sie besser schlafen und träumen können.**

### Datum & Ort

6. Mai 2019 | 19:15 bis 20:45

### Spiraldynamik® Akademie

Südstrasse 113 | 8008 Zürich

### Referenten

► **Christian Larsen**

Arzt & Forscher

► **Anita Kunz**

Life- & Gesundheitscoach

► **Andreas Santschi**

Schlaf- & Liegeberater

### Kosten

#### CHF 20

Die Einnahmen spenden wir dem Forschungslabor von Max Moser, welcher seit seiner Pensionierung auf Spenden und Zuwendungen angewiesen ist.

### Gratis Spiraldynamik® Infoabend

#### 1. Montag des Monats, 18:00 - 19:00 Uhr

Direkt vor den Jubiläumsvorträgen, in der Spiraldynamik® Akademie. Ideal für Menschen, die die Spiraldynamik® bereits kennen und einen Gast mitbringen möchten.

## Anmeldetalon

**Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine Voranmeldung:**

Ich nehme verbindlich teil am Erlebnissvortrag **Schlaf-Forschung: Warum der Tag die Nacht bestimmt. Wie Sie besser schlafen und träumen**

---

**Name, Vorname\***

---

**Strasse, Hausnummer\***

---

**PLZ, Ort\***

---

**Telefon**

---

**E-Mail Adresse\***

Ich komme auch zum Infoabend um 18:00 Uhr

Hiermit bestätige die AGB\*  
[https://www.spiraldynamik.com/pdf/AGB\\_Kursteilnehmende.pdf](https://www.spiraldynamik.com/pdf/AGB_Kursteilnehmende.pdf)

Hiermit gebe ich meine Zustimmung zur Datenschutzerklärung\*  
<https://www.spiraldynamik.com/pdf/Datenschutzerklaerung.pdf>

**Bitte senden Sie diesen Anmeldetalon bis spätestens zum 03. Mai 2019 an:**  
[akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com)

\*Pflichtangabe

## Kontakt & weitere Informationen

### **Spiraldynamik® Akademie AG**

Südstrasse 113

8008 Zürich

Telefon 043 222 58 68

[akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com)

[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Website Heartcheck

Webseite IG-RLS

Gesamte Erlebnis-Vortragsreihe Februar bis Juli 2019

Kostenlosen Spiraldynamik®-Newsletter abonnieren