



## Tipps rund ums Schlafen

### Interessante Informationen beim Vortrag von Emanuela Wyss-Berghella

**E***in Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Und in dieser Zeit sollten Körper, Seele und Geist jene Erholung finden, die wir während des Tages nicht finden (können), welche wir aber in der heutigen hektischen und schnelllebigen Zeit dringend bedürfen.*

#### Der Schlaf als Erholung

Der menschliche Körper ist während des Schlafes besonders anfällig für Störfaktoren. Und genau da kann jeder für sich selbst auf dem Weg zum natürlichen und damit gesunden Schlaf ansetzen. Schaffen Sie sich einen Raum, in dem Sie abschalten und sich regenerieren können. Frei von den täglichen Belastungen und in Bezug auf Elektrosmog, sowie anderen Einflussfaktoren.



Die TeilnehmerInnen zeigten reges Interesse

#### Was beeinflusst meinen Schlaf?

Wir haben am Vortrag gehört, dass grobstoffliche sowie feinstoffliche Einflüsse unsere Schlafqualität beeinflussen können. Der Energiefluss der Räume kann durch richtig und individuell angewendetes Feng Shui gesteuert und harmonisiert werden. Ausweichen sollte man den Raumbelastungen wie beispielsweise Wasseradern und Erdverwerfungen. Elektrosmog ist nach wie vor eine der grössten Einflussfaktoren für unsere Schlaflosigkeit oder unseren unruhigen Schlaf. Auch sollten die Räume von verbliebenen Energien früherer Bewohner mit professionellen Raum-Räucherungen gereinigt werden.

#### Zur gesunden Schlafumgebung gehört viel mehr als nur Bett und Matratze

Achten Sie allgemein auf die Qualität der Materialien. Diese sollten natürlichen Ursprungs sein. Schmuck sollte nachts ausgezogen werden. Im feinstofflichen Bereich finden wir auch Energien von Einkaufszentren, Fremde Emotionen (Neid, Eifersucht) welche sich auf unseren Körper und demzufolge auch auf unseren Schlaf auswirken. Energie-raubende Gedanken und Gefühle, schlechte Laune, Schmerzen, Stress, Sorgen, Ängste, Wut, Groll

*Für einen tiefen, erholsamen Schlaf:*

- *Meiden Sie jegliche Störfelder*
- *Lassen Sie alle belastende Gedanken aktiv los*
- *Geben Sie dem Körper die tägliche Bewegung (Sauerstoff + Sonnenlicht) an der frischen Luft*
- *Erholsamen Schlafbereich schaffen, durch eine ganzheitliche Schlafplatz-Untersuchung*

Weitere Informationen unter: [www.praxis-vita-sana.ch](http://www.praxis-vita-sana.ch)



## Frauengemeinschaft Weggis

usw. führen zu unruhigem Schlaf. Der Körper reagiert auf diese Gedanken als ob sie real wären. Weitere Punkte, welche beachtet werden sollten sind die Ernährung, die zu späte Einnahme der Mahlzeit, die Verdauung, der Rhythmus, die Licht- und Lärmquellen. Tiere haben im Schlafbreich und auch im Bett nichts zu suchen...

### Sofort wirksame Tipps

- Achten Sie auf die Farben (blau und grün wirken ausgleichend und harmonisierend)
- Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass es seiner Funktion als Ruheraum gerecht wird (kein PC, keine Arbeitsunterlagen usw.)
- Stecken Sie alle elektrischen Geräte im Schlafzimmer und angrenzende Räume über Nacht aus (Radiowecker, Funkwecker, Fernseher, Stereoanlage, Handy, Computer, Halogen-Lampen, Stromsparlampen, Schnurlose Telefone und alle elektrischen Geräte haben im Schlafzimmer nichts zu suchen)
- Achten Sie auf frische Energie & regelmässiges kurzes Durchzug-Lüften vor allem vor dem zu Bett gehen
- Riecht es gut bzw. angenehm? Lavendelduft (natürliche Essenzen) wirken unterstützend
- Bewusste Einstellung: Machen Sie abends ein individuelles ein „Loslass-Ritual“: Sei es beim Zähneputzen, eine letzte Dusche vor dem Zubettgehen, trinken Sie einen Tee oder machen Sie eine Meditation oder ähnlich
- Trinken Sie tagsüber 1,5 Liter gutes (stilles) Quellwasser
- Achten Sie auf eine gesunde, basische Ernährung
- Bewusste leichte Ernährung am Abend, idealerweise die letzte Mahlzeit spätestens um 18.00 Uhr einnehmen
- Tragen Sie im allgemeinen Kleidung aus natürlichen Fasern

Es gibt noch weitere zu beachtende Aspekte, denn das Thema ist jeweils sehr individuell und ganzheitlich zu betrachten. Bei all diesen Tipps und Regeln, die es zu berücksichtigen gibt, ist die wichtigste davon eine sinnvolle und individuelle Priorität für jede einzelne Person festzulegen.

Der interessante Vortrag bot den Anwesenden eine ideale Gelegenheit, offene Fragen zu klären.

Vorstand der Frauengemeinschaft Weggis

Unsere nächsten Anlässe finden Sie unter [www.FrauenWeggis.ch](http://www.FrauenWeggis.ch)