

## Das Sounder-Sleep-System

-Sound (engl. Klang) heißt aber auch tief i.S. von tief schlafen-

ist eine begeisternde, für jeden leicht zu erlernende und äußerst wirksame **Selbsteilungsmethode** zur Stressreduzierung und zum Überwinden von Schlafstörungen und Schlaflosigkeit.

Obwohl es sich bei dieser einzigartigen Methode um ein eigenständiges System handelt, hat es seinen Ursprung in einer Vielzahl **uralter und bewährter Quellen**, darunter Yoga, Qigong, Feldenkrais und verschiedenen Meditations- und Entspannungstechniken.

Sanfte Bewegungen in Verbindung mit einer langsamen, entspannten und natürlichen Atmung werden zu Übungen vereinigt, die gerade durch ihre Einfachheit und Natürlichkeit verblüffend schnell zum Erfolg führen. Dabei machen sie auch noch so richtig Spaß!

Zusätzlich wirken sie unterstützend beim **Abbau stressbedingter Gesundheitsprobleme** wie Migräne, Gereiztheit, Einschränkungen der Denk- und Lernfähigkeit, Bluthochdruck, Angstzustände, ja sogar bei Übergewicht.

**Das Sounder-Sleep-System wirkt immer – Voraussetzung ist natürlich, dass Sie regelmäßig üben!!!**

**Es renoviert das Haus von Körper und Seele und beginnt beim Schlafzimmer!**

## 4 Säulen machen das System aus:

### Langsame Bewegungen

Machen Sie alle Bewegungen langsam (nur für sich)!

Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie brauchen, um ruhig und entspannt atmen zu können. Üben Sie nie mit dem Ziel einschlafen zu wollen, sondern immer nur um sich zu entspannen, um sich mit Hilfe der Atmung in die eigene Mitte zu bringen.

### Bewusst gefühlte, natürliche Atmung

Wenn ich einatme, bin ich mir meines Einatmens bewusst – wenn ich ausatme, bin ich mir meines Ausatmens bewusst! Somit hole ich meinen Geist in Sekundenschnelle zu meinem Körper zurück.

### Tagesentspannungsübungen (stressreduzierende Übungen)

Ich hole mich schon während des Tages immer wieder zurück in meine Mitte.

Schlaflosigkeit hat oft eine stressbedingte Ursache. Immer wenn ich aus dem Rhythmus komme, muss ich anhalten, um neu anzufangen!

### Mini-Moves (kleinste Bewegungen) – schlafinduzierende Übungen

werden mit der Atmung synchronisiert. Immer, wenn ich nicht einschlafen oder schlafen kann, wende ich meine Lieblingsübung an. Zunächst versuche ich einfach einzuschlafen, ohne groß etwas zu denken.

Wenn die „Plappermaschine im Kopf“ nicht stillstehen will, richte ich meine Achtsamkeit auf meine Atmung und mache meine Lieblingsübung!

### L. E. S. S. is more!

**Weniger ist mehr!** – Es ist nicht notwendig, irgend etwas Besonders machen zu wollen oder sich entspannen zu wollen. Es ist nicht notwendig, besonders zu atmen oder etwas verändern zu wollen! Alles geschieht, wie das Atmen, ganz von selbst!

### Light - Leicht

Sie atmen ganz natürlich. Lassen Sie einfach geschehen. Vergessen Sie alles, was Sie bisher über sogenannte „Atemtechniken“ gehört haben.

### Easy – Entspannt

Sie atmen ohne jegliche Anspannung. Es sollte das Einfachste auf der Welt sein.

### Soft – Sanft

Sie atmen behutsam und gleichmäßig – alles geschieht nach und nach.

### Slow – Langsam

Sie atmen ohne Eile – nehmen Sie sich alle Zeit, die sie gerade für diesen Atemzug brauchen.

# Vanoni

---

Lebensräume

Wenn Sie gedanklich abschweifen, holen Sie sich **immer wieder** zu Ihrer natürlichen Atmung zurück. Die Atmung bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Dadurch entstehen Freude und Friede.

**Natürlichkeit, innere Ruhe, Freude und Friede sind die wesentlichen Geheimnisse eines erholsamen Schlafes.** Wenn Sie mehr über das Sounder-Sleep-System wissen möchten, rufen Sie mich ganz einfach unter **08221-6449** an oder schicken mir eine Mail unter [horst.seeberger@vanoni.de](mailto:horst.seeberger@vanoni.de).

**Ihr Horst Seeberger, sen.**