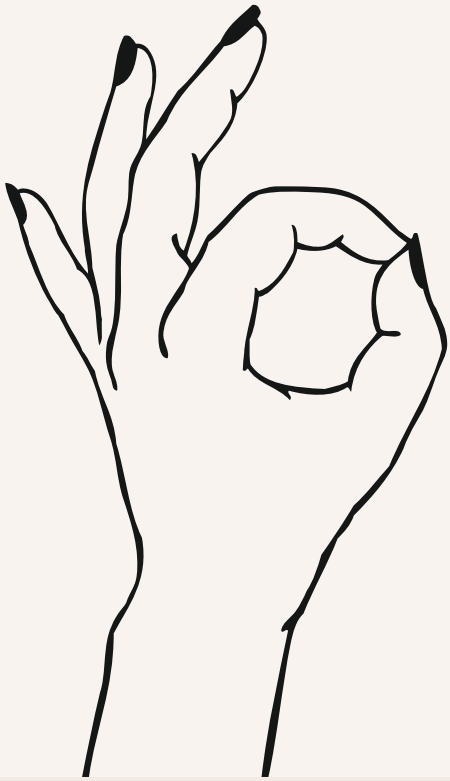
emotion for me!

Mach was draus!



WORKSHEET
zu Woche 3:

Entspannung durch Body-Scan

Mit Dr. med. Martin Schlott.

WORKSHEET ZU WOCHE 3:
ENTSPANNUNG DURCH BODY-SCAN

In der Audio-Datei findest du einen Bodyscan, den du für ein besseres Einschlafen und Durchschlafen nutzen kannst. Deine Wochenaufgabe ist es, eine Woche lang, jeden Abend zum Schlafengehen den Bodyscan anzuhören. Achte darauf, dass sich dein Gerät nach einem Durchlauf automatisch abschaltet. Mit dem Bodyscan ist eine Reise durch deinen Körper gemeint, mit der du dich wunderbar entspannen kannst und deinen Körper noch besser wahrnehmen kannst. Gerade viele Leistungssportler nutzen den Bodyscan, um nach aufregenden Wettkämpfen am Abend schnell in die Ruhe und Entspannung zu kommen und noch besser zu regenerieren.

Link zum Bodyscan: www.champions-sleep.de

REFLEXION BODYSCAN-WOCHENAUFGABE

1. **Hat sich mein Schlaf verbessert? Kann ich durchschlafen? Schlafe ich erholsamer (tiefer)?**
2. **Wie geht es mir mit dem Einschlafen nach einer Woche? Kann ich schneller einschlafen?**
3. **Habe ich am nächsten Morgen mehr Energie und Freude?**
4. **Wie fühlt sich mein Körper an? Haben sich meine Muskeln und Gelenke erholt?**

SUPER GEMACHT! NÄCHSTE WOCHE GEHT´S WEITER!

Unbedingt mal lesen!

Dr. med. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Schlafcoach. Seit vielen Jahren zeigt er Führungskräften, Leistungssportlern und Spitzenpolitikern, wie guter Schlaf funktioniert, was sie fitter und erfolgreicher macht. Dabei verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit der langjährigen Erfahrung aus Hypnose und Veränderungsprozessen. Er arbeitet und lebt mit seiner Familie in Bad Tölz/München.

www.champions-sleep.de