Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 5 Schlaf | Zürich ab 28.10.2026

Regeneration von innen – wie Schlaf und Träume Körper und Bewusstsein erneuern

Das Gehirn mit seinen 100 Milliarden Neuronen wird intensiv erforscht – und doch bleibt das Rätsel: Was ist Bewusstsein wirklich? Genauso geheimnisvoll ist der Schlaf, der jede Nacht den Körper und die Psyche regeneriert. Wer die Sprache des Schlafs und der Träume versteht, entdeckt einen Schlüssel für Heilung, Lebenskraft und innere Klarheit.

Einführung – ein ungelöstes Rätsel

Die Neurowissenschaften liefern spannende Erkenntnisse, doch die Frage nach dem Bewusstsein bleibt offen: Ist es mehr als die Hardware „Gehirn"? Kann es ausserhalb existieren? Ähnlich rätselhaft: Schlaf und Träume. Sie sind für Körper und Seele unverzichtbar, und doch erst in Ansätzen verstanden. Das Thema fasziniert und beschäftigt mich seit Jahrzehnten.

Bewusstsein – das Kontinuum zwischen Koma und Erleuchtung

Bewusstsein ist kein Zustand, sondern ein Kontinuum. Zwischen Beta-Rhythmus des Alltags, Alpha der Entspannung und Gamma der erweiterten Klarheit. Meditation kann das Bewusstsein in verschiedene Richtungen und Dimensionen verschieben. Die Hemisphären-Synchronisation zeigt: Rechte Hirnhälfte erfährt, die linke reflektiert. Der Hirnbalken verbindet, oft mehr hemmend als fördernd. Dazu das limbische System – Sitz der Emotionen – wo Sicherheit, Dominanz und Stimulanz unser Erleben steuern.

Schlaf-ABC – Architektur, Biochemie und Chronobiologie

Schlaf folgt dem 90-Minuten-Takt: Tiefschlaf für körperliche Regeneration, REM für Psyche und Träume. Taktgeber ist das Tageslicht: Blaulicht am Mittag, Dunkelheit in der Nacht. Hormone orchestrieren den Ablauf – Somatotropin, Melatonin, Cortisol, Testosteron. Störungen in diesem Ablauf kosten Erholung. HRV-Messung (Herzratenvariabilität) zeigt schwarz auf weiss: erholsamer Schlaf oder Dauerstress bis in die Nacht hinein?
Praktische Übung: Checkliste vor dem Einschlafen – dein persönliches Schlafritual.

Träume – innere Bühne und Botschafter der Seele

Träume faszinieren seit Urzeiten: Warnungen, Wünsche, Prophezeiungen. Wissenschaftlich identifiziert im REM-Schlaf, erkennbar an Augenbewegungen und Schlaflähmung. Jeder Mensch träumt – die Erinnerung daran ist trainierbar – ein Traumtagebuch hilft. Die Traumdeutung erfolgt individuell: Ein Messer hat für Chirurgen, Köche oder Täter unterschiedliche Bedeutung. Hilfreich ist der innere Dialog mit den eigenen Traumfiguren und Symbolen. Die Königsdisziplin ist das luzide Träumen – volles Bewusstsein im Traum, wissenschaftlich nachgewiesen. Hier lassen sich Sportleistung trainieren, Traumata bearbeiten, oder Lebensentscheidungen neu betrachten.
Praktische Übung: Einzelsignal-Deutung versus Innerer Dialog.

Praktische Tipps – die goldenen Regeln für erholsame Nächte

Gesunder Schlaf folgt einfachen Prinzipien:

- Mittags raus ins Licht – Blaulicht ist der wichtigste Taktgeber.
- Abends runterfahren – weniger Handy, mehr Lagerfeuerstimmung.
- Kein spätes schweres Essen, kein exzessiver Alkohol.
- Bewegung ja – aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Emotionale Aufregung meiden, Entspannung suchen.

Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 5 Schlaf | Zürich ab 28.10.2026

- Die Schlafqualität ist sensibel – kleine Veränderungen haben grosse Wirkung.
  Q&A: Genügend Zeit für Fragen, Antworten und Tipps

Unser Angebot am Med Center

- Neurobiologische Schlafdiagnostik (HRV-Messung)
- Entspannung & Zellenergie (IHHT)

Ausblick

Mit dem grossen Thema **Schlaf** endet die Serie **The Big Five**. Die fünf ewigen Quellen der Gesundheit sind Atem, Ernährung, Bewegung, Sexualität und Schlaf – sie bilden zusammen den Schlüssel zu Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit.
Am **14. November 2026** fliessen alle fünf Themen am my health congress zu einem Ganzen zusammen.
My Health Kongress

Leitung

Larsen Christian, Arzt, Forscher, Autor, Mitbegründer der Spiraldynamik

Daten und Zeiten

28.10.2026 | 19:00 - 20:30

Kursadresse

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com

Kurskosten

CHF 40.00 pro Vortrag

Teilnehmerzahl

Min. 0 | Max. 30

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com