

Schlafen gehen!

Wer gut schlafen will, braucht gute Schuhe! In Walk & Sleep Talks vermittelt die akademische Schlafcoachin Melanie Pesendorfer wertvolles Wissen für eine erholsame Nachtruhe. Eine etwas andere Gute-Nacht-Geschichte.

von cordula puchwein

SCHLAFEN GEHEN. Als Kind hat man diese Aufforderung oft von den Eltern gehört. Melanie Pesendorfer legt sie auch Erwachsenen ans Herz – wortwörtlich. Die an der Medizinischen Universität Wien zur Schlafcoachin ausgebildete, gebürtige Villacherin bietet unter dem Motto „Walk & Sleep Talk“ Coaching im Gehen an. Klingt ungewöhnlich, hat aber Hand – und Fuß. Beim Gehen geht es um Entspannung, auch ein bisschen um „Sich gehenlassen“ im positiven Sinn, also um Loslassen und Abschalten. Es geht auch um Gleichgewicht und Rhythmus, wenn man einen Fuß vor den anderen setzt. Für den Körper ist das eine einfache Übung. Nur das Gehirn pendelt dabei immer von einer Hälfte zur anderen, weil der rechte Fuß von der linken Gehirnhälfte gesteuert wird und umgekehrt. „Diese leichte repetitive Tätigkeit, die einen nicht völlig vereinnahmt, ist ein Modus, in dem wir auf überraschende

Einfälle kommen und Dinge lösen können“, sagt Melanie Pesendorfer. Hinzu kommt, dass man an der frischen Luft Sauerstoff und Sonne tankt, so die körpereigene Hormonproduktion ankurbelt und dabei auch müde wird. Gute Voraussetzungen also um, wie man so schön sagt, eine „gewisse Bettschwere“ zu bekommen. Aber es geht um weit mehr. Melanie Pesendorfer setzt sich seit 12 Jahren intensiv mit dem Thema Schlaf und Gesundheit auseinander. Sie berät vom Flugbegleiter über ÖBB-Bedienstete bis hin zu Spitzensportlern, die durch guten Schlaf ihre Leistungen optimieren möchten, jegliche Berufsgruppen und Menschen, deren Schlafrhythmus aus dem Takt geraten ist. Ihr umfassendes fachliches Know-how gibt sie nun auch bei den Spaziergängen weiter. Pesendorfer: „Ich vermittele dabei Schlafwissen, gebe Tipps und Empfehlungen, auch mit dem Fokus, persönliche Schlafprobleme anzusprechen und die Hintergründe zu beleuchten. Es werden beim Gehen also auch Geschichten erzählt und Erfah-

Walk & Sleep Talks

Nächste „Schlafgelegenheiten“

- ▶ **Freitag 30.7.2021:** Treffpunkt Harzberg – Bad Vöslau, 18 Uhr
 - ▶ **Mittwoch 18. 8. und 22. 9.:** Treffpunkt jeweils Institut Besser Leben, Im Werd 4, 1020 Wien, 18 Uhr
 - ▶ **Anmeldung:** office@dieschlafcoachin.at oder via SMS an 0650/477 52 73
- Einzel-Walk & Sleep Talks nach Vereinbarung in Wien und Bad Vöslau möglich.
- ▶ **Dauer, Kosten:** 1,5 Stunden, 20 €.
- www.schlafcoachin.at

rungen ausgetauscht.“ Mag sein, dass manchmal psychische oder physische Probleme vorliegen, oft helfen aber schon kleine Korrekturen beim Lebensstil. Stichwort: Achtsamkeit. Pesendorfer: „Ich will bewusst machen, dass guter Schlaf die größte Energiequelle ist, die wir haben.“ Und die Schlafcoachin zeigt, wie man diese am besten anzapft. ■



Die Schlafcoachin Melanie Pesendorfer ist akademisch ausgebildete Schlafcoachin mit Zusatzausbildungen wie NLP oder Hypnose

