

线上课

Sounder Sleep System™

成人与青少年睡眠健康工作坊

- 深度放松, 压力解除 -



Katarina Halm / 卡特琳娜·汉姆

超个人心理学硕士, 费登奎斯实践者, 聚焦取向心理治疗师, Movement Intelligence培训师, Sounder Sleep System™ 助理培训师, 加拿大太极拳联合会三阶教练。

Katarina在身心学和心理学领域有着扎实的积累, 她完成了Jeff Haller担任教育总监的维多利亚费登奎斯师资培训及研究生培训项目, 目前在温哥华运营着一间宛如神秘花园般优雅静谧的身心疗愈工作室。工作中, 她融合使用了聚焦取向心理治疗与费登奎斯方法。

特惠: 688元



「扫码咨询」

缴费后不予退费。
课程提供一年小鹅通回放。

北美身心学名师Katarina Halm执教的「成人与青少年睡眠健康」工作坊, 是基于Sounder Sleep System™深度睡眠系统的系统性课程。工作坊包含三个循序渐进的主题*后续课程计划于今年9月和明年2月推出, 每个主题涉及六小时的授课。

Sounder Sleep System™ 借助于特定的缓慢、重复的迷你动作, 帮助练习者从活跃的清醒状态转变为深度身心放松状态。而在宁静状态下, 练习者的身体会自发的响应睡眠需求, 获得轻松且高效的休憩。

日间调节与夜间调节的技巧协同, 是Sounder Sleep System™ 的核心方法与价值所在。日间调节可有效缓解压力、紧张和焦虑, 打造更加平和的身心状态。而夜间在床上进行的诱导催眠练习, 可加速入睡, 并确保在意外醒来后时仍然能够快速重新入睡。两者双管齐下, 帮助练习者应对不期而遇的生活挑战, 获得每日所需的自然与舒适睡眠体验。所有迷你动作都简单易学, 事半功倍, 持续带来愉悦感与积极反馈, 非常适合利用碎片时间练习巩固, 融入日常习惯。

该系统由来自美国的费登奎斯实践者及自我疗愈专家迈克尔·克鲁曼 (Michael Krugman) 开发, 兼收并蓄了多种经典及现代自我疗愈方法的元素, 如瑜伽、气功、冥想、费登奎斯方法、科学放松, 以及以催眠为基础的自律神经训练法。

他采用人类神经系统的两个基本对立原则——兴奋和抑制——来产生诱导睡眠的效果。在睡眠过程中, 抑制是一个至关重要的因素。入睡对于大脑而言是兴奋和抑制平衡 (所谓的“皮质兴奋性”) 强烈倾向于抑制的过程, 大脑处理速度降至清醒水平的几分之一, 认知活动大幅减少, 代谢活动减缓, 整个身体变得静止。而Sounder Sleep System™ 通过特定练习启动并增强大脑的抑制过程, 从而帮助入睡。这同样会直接对副交感神经系统和免疫系统起到激励作用, 触发身体自主调节以及自愈的固有机制。

课程1 (2025.03.22, 周六) 骨盆滚动 / Pelvic Rock

课程2 (2025.03.29, 周六) 解锁肋骨笼 / Unlocking Your Rib Cage

课程3 (2025.04.05, 周六) 延长一侧躯干 / Lengthening One Side of Your Trunk

课程4 (2025.04.12, 周六) 懒散与恢复 / Slouch and Recover

课程5 (2025.04.19, 周六) 解放双臂利于行动 / Freeing Your Arms for Action

课程6 (2025.04.26, 周六) 消除肩颈紧张 / To Banish Neck and Shoulder Tension

时间: 2025年3月22日至4月26日

连续六周; 每周六上午 09:30-10:30

英文授课, 中文翻译 授课平台: Zoom会议



葆沃普拉提

