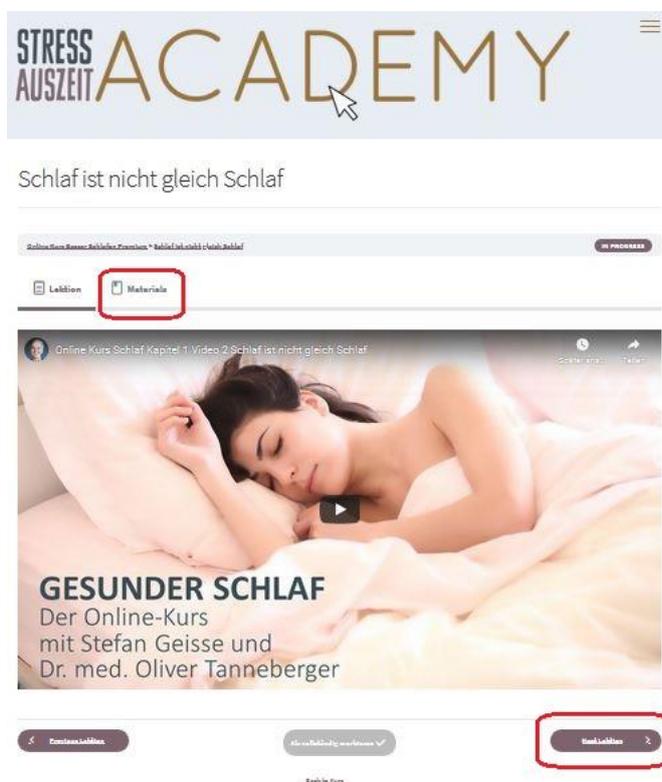


## Einführung

So schön, dass Du beim Online Kurs „Besser schlafen“ dabei bist! Dieser Kurs ist speziell für Menschen wie Dich konzipiert, die einen umfassenden Überblick und nach ganzheitlichen Lösungen suchen!

Uns war es bei der Erstellung des Kurses wichtig, dass wir möglichst viele Aspekte von Schlafproblemen und -störungen betrachten. Und gleichzeitig pragmatisch und effizient vorgehen. Es geht also nicht darum, dass Du ein Experte für Schlaftheorie wirst. Sondern, dass Du möglichst **viele praktische Hinweise und Übungen** an die Hand bekommst, mit denen Du aktiv an einer Verbesserung Deines Schlafes arbeiten kannst!



Wir erläutern Dir in kurzen **Einführungsvideos** in das jeweilige Thema oder Aspekt die Zusammenhänge und Hintergründe. Auch wenn Du vielleicht schon einiges weisst (oder auch glaubst zu wissen), investiere doch bitte die Zeit alle Videos anzuschauen. Es lohnt sich, ganz sicher! Selbstverständlich, wenn Dich ein Thema überhaupt nicht interessiert, kannst Du einfach das nächste Video anschauen, klicke dazu auf den Button unten rechts.

Zudem findest Du bei fast allen Kapitel noch **weiterführende Informationen, Dokumente, Übungen oder auch gesprochene Meditationen**. Nachdem Du das Video angeschaut hast, klicke einfach auf den Reiter „**Materials**“ um

dort zu den Dokumenten zu gelangen.

Zudem kannst Du im Bereich „**Downloads**“ (Premium-Version) **alle Meditationen herunterladen** – so hast Du sie immer bei Dir und kannst regelmässig üben!

Und nun wünschen wir Dir viele neue Erkenntnisse und natürlich auch viel Freude bei den Übungen – für einen guten, gesunden und erholsamen Schlaf!

Stefan Geisse und Oliver Tanneberger

## Über die Autoren



**Stefan Geisse** hat über 15 Jahre als Berater und Manager für internationale Unternehmen gearbeitet. Er besitzt einen Abschluss an einer Top 3 Business-School in Deutschland (WiWo) und einen MBA in Intercultural Management (Hamburg/Beijing) und wurde vielfach mit internationalen Marketing- und Managementpreisen ausgezeichnet.

Er litt in seinen fordernden und stressigen Jobs selber jahrelang unter schweren Schlafstörungen. Durch die Asiatischen Weisheitslehren des Yoga und Ayurveda hat er wieder zu einem gesunden, energiereichen und zufriedenen Leben gefunden. Heute berät und begleitet er Menschen in Krisensituationen. Stefan Geisse lebt am Zürichsee.

Mehr über Stefan: <https://seminare.stress-auszeit.ch/>

Dr, med. **Oliver Tanneberger** ist geboren im schönen Hamburg als Sohn einer Baslerin. Abitur in Norddeutschland und Medizinstudium in Hannover an der medizinischen Hochschule. Seit 2002 berufliche Weiterbildung in der Region Basel. Tambour in einer Basler Fasnachtsclique.

Oliver führt eine eigene Praxis bei Basel und besitzt Abschlüsse als FMH Innere Medizin, Pneumologie und SGSSC Schlafmedizin. Der Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Behandlung von obstruktiven Schlafapnoen.

Publikationen:

Eine seltene Komplikation nach heftiger Hustenattacke

Meier L, Malè Sonderegger F, Tanneberger O, Rasch H, Lardinois D.

Praxis (Bern 1994). 2013 May 8;102(10):607-9. doi: 10.1024/1661-8157/a001289. German.

Plantar pruritus nach Vietnamaufenthalt  
Tanneberger O, Fehr J, Nuesch R.  
Praxis (Bern 1994). 2007 Oct 3;96(40):1548-50. German.

Muskelschmerzen, Thyroiditis de Quervain  
Tanneberger O, Stöckli R, Zimmerli L.  
Praxis (Bern 1994). 2007 Sep 26;96(39):1483-5. German.

Schnitzler Syndrome mit Urticaria-Vasculitis  
Tanneberger O, Büchner S, Zimmerli LU.  
Internist (Berl). 2007 Dec;48(12):1432-5. German.

Treatment of tension-type headache with botulinum toxin type A: a double-blind, placebo-controlled study.  
Rollnik JD, Tanneberger O, Schubert M, Schneider U, Dengler R.  
Headache. 2000 Apr;40(4):300-5.

#### Mitgliedschaften

Schweizerische Gesellschaft für Pneumologie SGP

Deutsche Gesellschaft für Pneumologie DGP

Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie SGSSC

Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH

Ärztegesellschaft Baselland AeGBL

Schweizerische Gesellschaft für Musikmedizin SMM

Mehr über Oliver: <https://www.lungenpraxis-oberwil.ch/>

#### Bildnachweis

Die Bilder sind von <https://www.pexels.com/>, <https://pixabay.com/>, <https://unsplash.com/>,  
<https://www.123rf.com/>, <https://de.freepik.com/>, <https://www.licht.de/>,  
<https://somnishop.com/>, <https://www.wunschkind.net/>, <https://www.hoerex.de/>,  
<https://www.greendoc.de/>, <https://www.ergo.de/>, <https://www.moderne-hausfrau.ch/>