

Wann hast du dir zuletzt bewusst Zeit für dich genommen?



27.–29. November 2026



Schloßstr. 1, 34454 Bad Arolsen



Ständiger Stress? Der Kopf kommt nicht zur Ruhe?



Abends müde, aber wach im Kopf?



Erschöpft, gereizt und ohne echte Energie?



Du wünschst dir mehr Gelassenheit,
besseren Schlaf und neue Kraft?

Dann gönn dir drei Tage nur für dich.

Ein wissenschaftlich fundiertes Retreat für
nachhaltige Stressregulation und gesunden Schlaf.



Stress- & Schlafretreat

Gelassen am Tag – erholt in der Nacht.



Zur Ruhe kommen



Neue Energie
schöpfen



Strategien, die
wirklich wirken



Mit Leichtigkeit in
den Alltag

Buchen



www.mindbodytherapie.de



kontakt@mindbodytherapie.de



Stress- & Schlafretreat

**Gelassen am Tag – erholt in der Nacht:
Gesunden Schlaf ganzheitlich fördern**

Drei Tage für dich.
Strategien für ein Leben mit weniger Stress und besserem Schlaf.

Moderne Erschöpfung braucht moderne Regeneration



Chronischer Stress, permanente Reizüberflutung und mangelnde Erholung beeinträchtigen Schlaf, Konzentration, Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit.

Die Mind-Body-Medizin ist ein Teil der Integrativen Medizin. Sie verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Gesundheitspsychologie, Schlaf- und Stressforschung mit gesundheitsfördernden Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung und sozialer Verbundenheit.

Moderne Regeneration bedeutet mehr als kurzfristige Entspannung. Nachhaltige Gesundheit entsteht durch Verfahren, die Selbstregulation, Resilienz und gesundheitsfördernde Gewohnheiten langfristig im Alltag stärken.

Relevanz von Mind-Body-Medizin



Wissenschaftlich fundierte Schlüsselkomponenten

Drei nachhaltige Säulen für Gesundheit, Regeneration & innerer Balance.



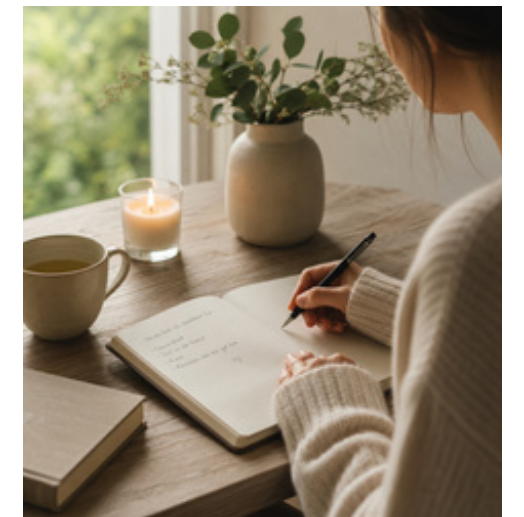
Schlaf & Regeneration

Schlafedukation zur Förderung von Schlafqualität und Erholung.



Mind-Body-Medizin

Bewegung, Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit zur Selbstregulation.



Integrative Gesundheitsförderung & Prävention

Wissenschaftlich fundierte Strategien für nachhaltige Gesundheit.

Ablauf + Theorie

3-Tages-Retreat

Freitag 17-21 Uhr (inkl. Pausen)

- Stress verstehen – Die Grundlage gesunden Schlafes
- Stress und Spannung regulieren – Erholsamen Schlaf ermöglichen

Samstag 10-14 & 16-20 Uhr (inkl. Pausen)

- Raus aus dem Autopiloten – Schlafförderliche Gewohnheiten entwickeln
- Gedanken beruhigen – Grübeln und Sorgen loslassen
- Schlafförderliche Ernährung – Regulation und Regeneration unterstützen
- Bewegung und Tagesrhythmus – Energie und Erholung ins Gleichgewicht bringen

Sonntag 10-14 Uhr (inkl. Pausen)

- Verbundenheit stärken – Emotionale Entlastung für mehr Schlafqualität
- Dranbleiben – Gesunde Gewohnheiten nachhaltig stärken



Praxis 3-Tages-Retreat

Christian Mütze



Integrative Qualifikation

Christian Mütze verbindet wissenschaftliche Expertise aus Schlafedukation, Mind-Body-Medizin, Gesundheitspsychologie und Yoga zu einem integrativen Ansatz der Gesundheitsförderung und Prävention.

Grundlage sind ein Bachelorstudium der Prävention und Bewegungstherapie in Lebenswelten sowie eine Weiterbildung in Mind-Body-Medizin an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Evangelischen Kliniken Essen-Mitte.

Im Fokus steht die Förderung nachhaltiger Selbstregulation durch evidenzbasierte und praxisnahe Ansätze für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden.

Kompetenzanerkennung der Zentrale Prüfstelle Prävention
in sechs Präventionsprinzipien.

Therapeut der Mind-Body-Medizin
M.Sc. Klinische Psychologie (London)
Heilpraktiker eingeschränkt für Psychotherapie
Yogalehrer



Krankenkassenzuschuss



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

**Gelassen am Tag – erholt in der Nacht: Gesunden Schlaf ganzheitlich fördern
(Wohnortsnahe Kompaktangebot)**

**Kursleitung: Christian Mütze
(Kurs-ID KU-ST-NC5XN6)**

Mind-Body-Therapie bei Stress | Christian Mütze, Schloßstr. 1, 34454
Bad Arolsen

**Gelassen am Tag – erholt in der Nacht: Gesunden Schlaf ganzheitlich fördern
(Wohnortsfernes Kompaktangebot)**

**Kursleitung: Christian Mütze
(Kurs-ID KU-ST-C2YMV3)**

Mind-Body-Therapie bei Stress | Christian Mütze, Schloßstr. 1, 34454
Bad Arolsen

✓ ZPP-zertifizierter Präventionskurs (8 × 90 Minuten)
→ Krankenkassenzuschuss möglich

✓ Eingebettet in ein ganzheitliches 3-Tages-Retreat mit
vertiefenden Übungen, Austausch und Zeit für Erholung

✓ Hochwertiges Kursheft

✓ Persönliches Schlaf-Kit

✓ Audioübungen für zu Hause

✓ Kleine Gruppe mit individueller Begleitung

**Nachhaltige Strategien für mehr Erholung, Resilienz und
Gesundheit.**

Investition: 350€