

# Gruppenprogramm «Erholsam schlafen»

Klinik für Psychosomatik und  
Konsiliarpsychiatrie



Kantonsspital  
St.Gallen



# Zurück zu einem erholsamen Schlaf

**Die St.Galler Schlafschule bietet Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen – ohne organische Ursache – ein Gruppenprogramm an.**

Die Teilnehmenden erhalten im Kurs Grundlagen der Schlafregulierung und erlernen nicht-medikamentöse, verhaltenstherapeutische Möglichkeiten zum Selbstmanagement der Schlafstörung sowie Entspannungstechniken und andere Fertigkeiten für einen erholsamen Schlaf.

Die Anmeldung erfolgt durch den Haus-, Spezial-, oder Spitalarzt über die Administration der Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie. Die Kosten werden mit der Krankenkasse abgerechnet.

Der Kurs findet nach einem persönlichen Vorgespräch einmal wöchentlich über einen Zeitraum von sechs Wochen am Kantonsspital St.Gallen statt. Die genaue Uhrzeit und der Kursort werden den Teilnehmern frühzeitig mitgeteilt.

## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Klinik für Psychosomatik und**  
**Konsiliarpsychiatrie**

Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 12 01  
psychosomatik@kssg.ch  
www.kssg.ch/psychosomatik