
Schlafen - wenn der Sandmann dreimal klingelt!

Schlaflos durch die Nacht, für viele Menschen die Normalität.

Wir werden uns auf lockere und lustige Art dem Thema Schlaf nähern. - Schlaf hat viel mit dem zu tun, wie wir die wachen Stunden des Tages verbringen, was wir machen oder eben nicht machen. Ein buntes Potpourri an Möglichkeiten.

Wenn am Ende des Vortrages alle eingeschlafen sind, dann war der Vortrag erfolgreich.

Wir schauen uns die verschiedenen Schlafphasen an. Besprechen, was einen guten und erholsamen Schlaf stören kann und schauen uns verschiedene Mittel und Wege an, die den Schlaf stärken und fördern.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 30,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten

Verfügbare Termine