



@pixabay

„SCHLAFEN SIE oder ZÄHLEN SIE SCHÄFCHEN? Guter Schlaf - nicht nur ein Traum! Hilfreicher LEITFADEN für erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf macht den Unterschied in Ihrem täglichen Leben aus. Schlaf ist ein wesentlicher Baustein für unsere Gesundheit und Lebensqualität. Doch was macht guten Schlaf aus, und warum fällt er vielen Menschen schwer?

Klar. Effizient. Wirksam: Nutze Deinen Schlaf richtig!



Schlafumgebung, Routine beim Zubettgehen, Ernährungsgewohnheiten, allgemeine Lebensweise usw.: Durch die ganzheitliche Herangehensweise und betrachten aller zusammenhängenden Aspekte der unabhängigen und erfahrenen **Schlafberaterin Sarah Klapproth** ist es möglich, Störfaktoren des gesunden Schlafes zu identifizieren. Im Anschluß erhalten Sie einen hilfreichen Leitfaden, mit dem Sie Ihre Schlafgewohnheiten gezielt verändern und endlich erholsam und gesund schlafen können. Gerne Fragen stellen – es gibt Hinweise und praktische Tipps.

Dienstag, 19. November

Beginn: 19.00 Uhr – Ende ca. 21.30 Uhr

Online-KURS im Filmsaal des Altöttinger Marienwerkes

Kapellplatz 18, 84503 Altötting

KURS-Kosten: 14 Euro incl. Getränke und Material

Anmeldung erforderlich bis 14. November:

Tel. 08671/84188, kab.aoe@bistum-passau.de oder online unter www.bildungswerk.kab-passau.de

KAB Bildungsarbeit BAYERN



