

Vorträge / Webinare: Gesunder Schlaf



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar zum gesunden Schlaf** erfahren Sie, warum ein erholsamer Schlaf von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Gesunder Schlaf beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie gesunden Schlaf **in Ihren Alltag integrieren** können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen. Buchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Gesunder Schlaf

Vorträge / Webinare: Gesunder Schlaf



Themen:

✓ **Abschalten und entspannt einschlafen**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können. Lernen Sie Ansätze für gesunde Schlafhygiene, die Bewältigung störender Gedanken und praktische Tipps für erholsamen Schlaf.

✓ **Gesunder Schlaf – Die Basis für Erholung**

Gesunder Schlaf ist entscheidend für unsere Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können, und lernen Sie die „Big Five“-Methoden für besseren Schlaf kennen.