

VORTRAG

Gesunder Schlaf – eine Wohltat!



Donnerstag

11. April 2024

19.00 Uhr

Bruck

Mittelschule

Ausstellungsraum

Eintritt frei

Dipl. Päd. Mag.

Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Diplompädagogin für Ernährung

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare - Schlafhygiene. Einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.