

Thementreff Bäuerinnen: Endlich wieder schlafen

Wenn der Kopf zur Ruhe kommt

Erholsamer Schlaf ist kein Zufall! Erfahren Sie, was erholsamen Schlaf wirklich ausmacht – und wie Sie ihn nachhaltig

Schlaflos durch die Nacht - für viele Menschen gehört das längst zur Normalität. In diesem Vortrag werden wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Schlafphasen und darauf, wie Körper und Gehirn während der Nacht arbeiten. Wir beleuchten, welche Faktoren einen guten und erholsamen Schlaf stören können - von äußeren Einflüssen über ungünstige Gewohnheiten bis hin zu emotionalen Belastungen. Zudem stellen wir wirksame, alltagstaugliche Methoden vor, um den Schlaf nachhaltig zu stärken. Ziel ist es, das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen und individuelle Strategien für ruhigere, erholsamere Nächte zu entwickeln.

Änderungen vorbehalten

2 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag gefördert: € 22,00

Kursbeitrag nicht gefördert: € 63,00

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Ländlichen Entwicklung [veranstaltergefördert](#).

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 0214