# 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 werfen 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