Gut geschlafen? - Kurs für Menschen, die besser schlafen wollen

Angebot - Gut geschlafen? - Kurs für Menschen, die besser schlafen wollen ↻

Titel	Gut geschlafen? - Kurs für Menschen, die besser schlafen wollen
Wann	Di, 24. November 2026, 09:30 Uhr - 11:00 Uhr

Beschreibung

4 Termine je 90 Minuten und 45,00 € im wöchentlichen Abstand, 180,00 €
Nächster Kurs: dienstags ab 24.11.2026 bis 15.12.2026, jeweils 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
maximal 7 TeilnehmerInnen

Inhalte:

Informationen zu Schlaf und Schlafstörungen – Irrtümer zum Schlaf - Regeln für gesunden Schlaf – Gedanken und Schlaf - Strategien gegen das Grübeln – Wirksame Entspannung – Schlaftagebuch – Persönliche Schlummerressourcen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Schlaf verbessern wollen. Er räumt auf mit falschen Aussagen über Schlaf, mit falschen Eindrücken zu Ihrem Schlaf, Sie erhalten Tipps zur Schlafhygiene und Strategien gegen das nächtliche Wachliegen, gegen Grübeln und Sorgen an die Hand und Anregungen, wie Sie Ihr ganz persönliches Schlafpotential wieder entfalten können.