



ERHOLSAMER SCHLAF

Deine Quelle der Ruhe

Online-Seminar



SCAN ME

Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundlage für körperliches Wohlbefinden und mentale Gesundheit.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie das gelingen kann.

In dem einstündigen Online-Seminar lernst du praktische Strategien für erholsamen Schlaf kennen.

Wann?

Jeweils von 11:00-12:00 Uhr
31.03. / 07.04. / 14.04. / 28.04. /
05.05. / 12.05. / 26.05. / 02.06.

Die Termine können einzeln besucht werden.

Wo?

Online über Zoom

Referentin

Anne-Kathrin Niederhüfner

Anmeldung



per Mail an
anmeldung@hage.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

