

Gesunder Schlaf

Workshop

1/3 unserer Lebenszeit verbringen wir im Schlaf. Idealerweise schlafen wir tief und erholsam und fühlen uns nach einer gut durchgeschlafenen Nacht frisch und ausgeruht. Doch was, wenn das Ein- oder Durchschlafen nicht mehr gelingt?

Im Workshop „Gesunder Schlaf“ widmen wir uns im theoretischen Teil den Einflussfaktoren und dem gesunden Verlauf des Schlafens. Anschließend gibt es praktische Tipps und Übungen zur Verbesserung des eigenen Schlafverhaltens.

Wann: 02.12.2023

Wo: Yoga- und Körperarbeit
Lindenstraße 20c

Zeit: 9:00- 12:00 Uhr

Preis: 60 €

Mit zu bringen sind:

-Decke und Kissen
-bequeme Kleidung

Kristin Schmitz
Yoga-Lehrerin und Physiopädagogin
kristin.schmitz@gmx.net
Mobil 0174 5693247
yogaundkoerperarbeit.com

Jennifer Larisch
Diplom-Psychologin
info@psychologie-seehausen.de
Mobil 0174 6019111
psychologie-seehausen.de



Gesunder Schlaf

Workshop

1/3 unserer Lebenszeit verbringen wir im Schlaf. Idealerweise schlafen wir tief und erholsam und fühlen uns nach einer gut durchgeschlafenen Nacht frisch und ausgeruht. Doch was, wenn das Ein- oder Durchschlafen nicht mehr gelingt?

Im Workshop „Gesunder Schlaf“ widmen wir uns im theoretischen Teil den Einflussfaktoren und dem gesunden Verlauf des Schlafens. Anschließend gibt es praktische Tipps und Übungen zur Verbesserung des eigenen Schlafverhaltens.

Wann: 02.12.2023

Wo: Yoga- und Körperarbeit
Lindenstraße 20c

Zeit: 9:00- 12:00 Uhr

Preis: 60 €

Mitzubringen sind:

-Decke und Kissen
-bequeme Kleidung

Kristin Schmitz
Yoga-Lehrerin und Physiopädagogin
kristin.schmitz@gmx.net
Mobil 0174 5693247
yogaundkoerperarbeit.com

Jennifer Larisch
Diplom-Psychologin
info@psychologie-seehausen.de
Mobil 0174 6019111
psychologie-seehausen.de

