

Schlafen - wenn der Sandmann dreimal klingelt!

Schlaflos durch die Nacht, für viele Menschen die Normalität.

Wir werden uns auf lockere und lustige Art dem Thema Schlaf nähern. - Schlaf hat viel mit dem zu tun, wie wir die wachen Stunden des Tages verbringen, was wir machen oder eben nicht machen. Ein buntes Potpourri an Möglichkeiten.

Wenn am Ende des Vortrages alle eingeschlafen sind, dann war der Vortrag erfolgreich.

Wir schauen uns die verschiedenen Schlafphasen an. Besprechen, was einen guten und erholsamen Schlaf stören kann und schauen uns verschiedene Mittel und Wege an, die den Schlaf stärken und fördern.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 30,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten

Verfügbare Termine

17.03.2026 19:00, St. Leonhard im Pitztal

Ort	St. Leonhard im Pitztal
Beginn	17.03.2026 19:00
Ende	17.03.2026 21:30
Örtlichkeit	Gemeindesaal, Nr. 115, 6481 St. Leonhard im Pitztal
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Irmtraud Haid, T +43 664 73420521
Kursnummer	7-1004567
Trainer:in	Oliver Schumann
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst