

---

## Schritte in einen gesunden Schlaf

Drehen Sie sich vor dem Einschlafen mehrmals hin und her und wundern sich, dass Sie nicht einschlafen, obwohl Sie müde sind? Werden Sie nachts munter und können nicht mehr weiterschlafen? Werden Sie schon vor dem Läuten des Weckers wach?

Wenn ja, sollten Sie sich damit nicht abfinden und sich an diesem Tag Zeit nehmen, um Ihre Schlafgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Sie nehmen sich brauchbare Methoden und Tipps für ein gutes Regenerieren, nachts und auch für zwischendurch im Arbeitsalltag, mit.

Änderungen vorbehalten.

---

### Verfügbare Termine

#### Information

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** € 99,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Bäuerinnen und Bauern