
Gut entspannt in den neuen Tag starten

Ein spannender Vortrag und hilfreiche Strategien zum Ein- und Durchschlafen, als Gesundheitsvorsorge, damit wir uns im Schlaf gut regenerieren.

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?

Sie nehmen sich bei diesem Vortrag brauchbare Methoden und Tipps für ein gutes Regenerieren, nachts und auch für zwischendurch im Arbeitsalltag, mit.

Änderungen vorbehalten.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 5,00 (Teilnehmerbeitrag gefördert); € 5,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung) gefördert von Bund, Land und EU
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern