

---

## Onlineseminar: Endlich ausgeschlafen

Ein erholsamer Schlaf gibt uns Kraft und Energie für den neuen Tag. Dein Bett ist nicht nur ein Ort der Ruhe, sondern auch deine persönliche Tankstelle für Energie. Doch manchmal brauchen wir Hilfe, um diesen wertvollen Zustand zu erreichen. Wie geht es dir in deinem ruhigsten Ort im Haus – dem Bett?

Kannst du sanft und leise in den Schlaf sinken oder halten dich kreisende Gedanken wach?

Schläfst du nur kurz ein, um dann wieder aufzuwachen und Schafe zu zählen.

Energie-Strömen kann dir dabei helfen, den alten Tag abzuschließen, ausgeruht aufzuwachen und den neuen Tag mit frischer Kraft zu begrüßen.

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

---

## Information

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	28,00 €
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, Junge Mütter, Konsumentinnen und Konsumenten
<b>Mitzubringen:</b>	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet

## Verfügbare Termine