

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 über das Internet durchgeführtes Seminar, an dem Sie von zu Hause aus live vor dem Computer teilnehmen können. Sie können die Vorträge verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video zuschalten.

Sie benötigen für die Teilnahme am Onlineseminar:

Computer, Laptop oder Tablet

Breitbandinternet

Mikrofon und Lautsprecher oder Headset/Kopfhörer

Änderungen vorbehalten.

Information

| | |
|----------------------|--|
| Kursdauer: | 2 Einheiten |
| Kursbeitrag: | 25,00 € |
| Fachbereich: | Gesundheit und Ernährung |
| Zielgruppe: | Konsumentinnen und Konsumenten |
| Mitzubringen: | Für die Teilnahme benötigen Sie: Computer, Laptop oder Tablet; Breitbandinternet; ev.Heads/Kopfhörer |

Verfügbare Termine