

# „Einschlafen, durchschlafen, erholt aufwachen ...

Na dann, gute Nacht!“

## ... für Schlafgestörte, Gutschläfer, Schlechtschläfer, Tagesmüde, Morgenmuffel, Nachteulen, Jetlager, Schichtarbeiter, Beinunruhige und Wildträumer!

Schlecht zu schlafen hat evtl. erhebliche Konsequenzen für Privatleben, Beruf und Gesundheit. Während wir bei Ernährung und Bewegung noch manches willentlich erreichen können, entzieht sich der Schlaf der bewussten Kontrolle und verträgt keinen Druck. Je mehr man den Schlaf erzwingen will, desto schlechter wird er.

Erfahren Sie in diesem interessanten Vortrag vieles rund um das erholsame Schlafen:

- Was bedeutet Schlafhygiene und wie finde ich den passenden Schlafrhythmus?
- Was kann meinen Schlaf stören?
- Wie wirkt sich beruflicher oder privater Stress auf mein Schlafverhalten aus?
- Wie schalte ich gut ab?
- Wie beuge ich Schlafstörungen im Schichtdienst vor?

### Ihr Nutzen:

Sie wissen, wie Sie dem erholsamen Schlaf den roten Teppich ausrollen können.

Sie kennen verschiedene Schlafstörer/-verhinderer.

Sie wachen morgens erholt und gestärkt auf.



### Anmeldung

Buchen Sie Frau Haas als  
Referentin unter

[info@auf-entspannungskurs.de](mailto:info@auf-entspannungskurs.de)



### Termine

Individuell buchbare Termine.  
Sie erreichen Frau Haas unter  
Tel: 0175 361 316 5



### Kosten

Ein unverbindliches Angebot erhalten  
Sie direkt von unserer Referentin.

## Kontakt:

Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz e. V.

Burgenlandstr. 7, 55543 Bad Kreuznach

Tel: 0 671 7961 22 66

GEFÖRDERT DURCH



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG