

Guter Schlaf – Guter Tag



Guter Schlaf ist eine Grundlage für unser Wohlbefinden und Basis für eine gute Lebensqualität! Was aber tun, wenn es nicht klappt mit dem Ein- und Durchschlafen?

In unserem Vortrag erhalten Frauen:

- Tipps wie sie dem nächtlichen Gedanken-Karussell entkommen
- Anregungen wie sie Mehrfachbelastungen effizienter managen können
- Hilfe zur Selbsthilfe anhand von praktischen Tipps und nützlichen Informationen

Termin:

Donnerstag, 10. Dezember 2020 von 18.00 bis 19.30 Uhr
(Anmeldeschluss: 30. November 2020)

Online-Angebot via Zoom. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie vom Frauengesundheitszentrum Kärnten den Link für den Beitritt!

Die Teilnahme ist kostenlos!

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Referentin: Mag.^a Christina Stefan, Gesundheitspsychologin, Schlaf-Coach

Anmeldung unter:

04242 – 53 0 55 oder
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at

Hinweis: Gerne können Sie uns schon vorab Ihr Anliegen zu Ihrem persönlichen Schlafproblem mitteilen! Die Referentin geht dann im Vortrag auf Ihre Frage ein!