



Webinar "Gesunder Schlaf"

Werden Sie zum Schlafoptimierer!

Inhalte:

- online - Schlafscreening
- Fakten aus der Schlafforschung
- Schlaftagebuch
- Stress & Schlaf
- Visualisierungstraining

Strategien zur Schlafoptimierung

- Schlafhygiene
- Stressbewältigung
- Ernährung & Bewegung
- Tipps zum Ein- und Durchschlafen
- Phyto- und Aromatherapie)

am 08.01.22 von 11-14:00 Uhr
Kosten: ~~69€~~ p.P.
mit Rabattcode: **49€**
Durchführung ab 8 TN

Webinar auf edudip mit viel Interaktion:

Quiz, Selbsttest, gemeinsame Folienbearbeitung, vertraulicher Chat, praktische Übungen

Kamera, Micro + Webinar- Vorerfahrung nicht nötig! :-)

Verbindliche Anmeldung bis 30.12. : praxistesmer@aol.com