

Inhalte:

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

Strategien zur Schlafoptimierung

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

Termine: 8.1. + 22.1.22 Dauer: 11:00 -14:30 Uhr

Kosten: 49€ p.P.

Durchführung bei mind. 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