

Schlaf und Schlafstörung- was kann ich selbst dagegen tun?

Welche Arten von Schlafstörungen gibt es und wie entstehen Alpträume? Wie verhält sich der Teufelskreis bei Schlafstörung?

Sie bekommen in diesem Vortrag Informationen darüber was im Schlaf passiert und wie Schlaf „funktioniert“. Es werden individuelle Schlafunterschiede, sowie die Auswirkung der Zeitumstellung aufgezeigt.

Zudem wird die Referentin auf Schlafstörungen durch körperliche Erkrankungen eingehen, sowie eine kurze Information über Schlafmittel und Schlaflabor geben. Sie bekommen ausreichend Zeit Fragen zu stellen.

Referentin: Merle Suhr,
Diplompsychologin, Freiraum Meldorf

07. Oktober 2024
17:00 - 18:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei
Bitte anmelden unter:
<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/> oder unter
015154259195