

VORTRAG

Gesunder Schlaf – eine Wohltat!

Schlafhygiene



© Syda Productions – Fotolia.com

Donnerstag
8. Mai 2025
19.00 Uhr

Saalbach
Tourismusverband

Eintritt frei

Mag. Birgit Schauensteiner
Klinische und Gesundheitspsychologin

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.

Vizebgm. Sandra Hasenauer Bildungswerkleiterin
Bgm. Alois Hasenauer Vorsitzender