

SCHLUSS MIT SCHLAFLOS

Wissenswertes rund ums Thema Schlafen

Guter Schlaf trägt viel zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Vielen Menschen fällt das Ein- und Durchschlafen aber schwer. Was kann ich für einen erholsamen Schlaf tun? Was stört den Schlaf? Was hilft, wenn ich in der Nacht aufwache und nicht mehr einschlafen kann?

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner
unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: übernimmt das
Katholische Bildungswerk Kärnten

HINWEIS: Achtung, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

Termin: Mittwoch,
22. Mai 2024
von 18 bis 21 Uhr

Ort: ONLINE VIA ZOOM

Die ZOOM-Zugangsdaten werden Ihnen am Tag der Veranstaltung per Mail zugesendet. Sollten Sie das erste Mal an einer ZOOM-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

**Ein Online-Abend im
Rahmen der Workshopreihe
Zauberkraft Resilienz mit:
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Familienberaterin und diplomierte
Gesundheitstrainerin für Entspannung*

