Gesunde Gemeinde

SCHLAF GUT

Der Schlaf aus psychologischer Sicht

Freitag, 12.04.2024 um 19.00 Uhr
im Saal der Gemeinde Roßleithen

Schlaf ist ein wesentlicher Faktor, um sowohl psychisch als auch physisch gesund zu bleiben! Chronische Schlafstörungen und ein dadurch resultierendes Schlafdefizit können unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen und Auswirkungen auf unseren Alltag haben.

- **Welche Faktoren sind für eine gesunde Schlafhygiene wichtig?**
- **Welche Rolle spielt unser Nervensystem?**

Es gibt viele Gründe an Schlafmangel zu leiden. Einer davon ist abendliches Grübeln und Gedankenkreisen.

- **Was kann man konkret dagegen tun?**

ICH FREUE MICH AUF ZAHLREICHE TEILNAHME!

AK-Leiter Bgm. Kurt Pawluk

Mit Referentin Michaela Perner-Dutzler, MSc.;
Psychotherapeutin (IGT);
Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche i.A.u.S, Tanztherapeutin, Supervisorin (BTA und BTD), Integratives Reiten (OKTR)

Hintergrundbild: @unscrew - stock.adobe.com; [DTP 20231128]

Gesundes oberösterreich