

Einladung

Vortrag: Entspannt schlafen: Was sind eigentlich Schlafhygiene, Chronotyp und Co?

Gut schlafen, gesund Leben

Die Thematik der gesundheitlichen Belastung und verminderten Leistungsfähigkeit durch gestörten Schlaf steht im Fokus dieses Vortrags, der den Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Verhalten, den beruflichen und physischen Gegebenheiten und der persönlichen Schlafsituation nahebringt.



Datum: 12.11.2025



Uhrzeit: 19.00 Uhr



Ort: Wirtschafts Service Zentrum,
Werkstraße 13a, 84513 Töging

Das Besondere:

Der Vortrag zeigt den Teilnehmenden, wie sie ihre eigene Schlafsituation beeinflussen können.

Anmeldungen direkt über folgenden Link oder QR-Code:

Alternativ schreiben Sie uns eine E-Mail: info@handwerk-aoe-mue.de