

Workshop: **Entspannt schlafen 2.0**

Gut schlafen, gesund Leben

Die Thematik der gesundheitlichen Belastung und verminderter 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.

Wir gehen gemeinsam auf Ursachenforschung von Schlafstörungen und erarbeiten Lösungen um die Schlafsituation zu verbessern



20. März 2026
18:00 Uhr

Wirtschafts Service Zentrum
Werkstraße 13a
84513 Töging

ANMELDUNG ÜBER
FOLGENDEN LINK/QR-CODE

ODER ÜBER

info@handwerk-aoe-mue.de