



Information

Tel.: 2888-6363

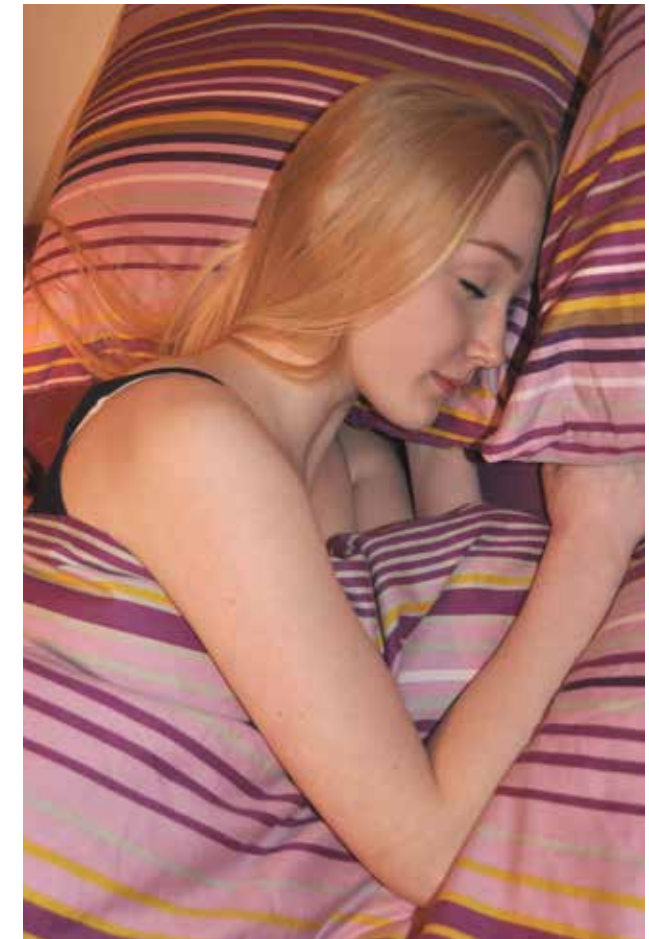
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM
EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRAEVENTIV MEDIZIN





Gesunder Schlaf

Wer träumt nicht davon, so richtig gut ein- und durchzuschlafen zu können? Wir brauchen unseren Schlaf dringend, doch erzwingen können wir ihn nicht.

Dieser Kurs hat als Ziel Ihr Wissen zu erweitern, was nachts in unserem Kopf und Körper abläuft.

Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, was den Schlaf behindert oder fördert.

Viele praktische Tipps sollen Ihnen helfen zu erholsamer Ruhe zu finden.

Ziele

Schlafprobleme wieder „in den Griff“ bekommen.

Den Alltag, welcher einen erheblichen Einfluss auf den Schlaf hat bewusster gestalten.



Programm, Didaktik und Methodik

Formen von Schlafstörungen

Teufelskreis Schlaflosigkeit

Verhaltensstrategien, Vorbeugung



Termine und Zeitumfang:

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten

Sprache:

Luxemburgisch

Anmeldung:

Tel.: 2888-6363 Fax.: 2888-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom.-Psychologe

Preis:

125 Euro; wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet