

➤ **MO, 16.06.2025**➤ **18:00-19:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

GESUNDER SCHLAF UND WIE MAN IHN FÖRdert - SPANNENDE ERKENNTNISSE UND ZAHLREICHE PRAXISTIPPS

Schon wieder schlecht geschlafen? Gereiztheit, Konzentrations- und Leistungsschwäche kommen damit einher! Ca. 80 % der Erwerbstätigen in Deutschland sind davon betroffen. Doch was kann man für gesunden Schlaf tun? Lernen Sie die wichtigsten Facts zum Thema „Gesunder Schlaf“ kennen. Im Vortrag bekommen Sie Informationen zu Schlafphasen und -hormonen, zur Schlafdauer und möglichen Schlafstörungen. Wir befassen uns mit der Frage, warum gesunder Schlaf überhaupt wichtig ist und was Sie selbst tun können, um Ihren Schlaf zu verbessern. Profitieren Sie von vielen bewährten Praxistipps zur Verbesserung der Schlafhygiene. Optimieren Sie Ihre Schlafgesundheit und genießen Sie die damit einhergehende gesteigerte Lebensqualität.



INFOS

➤ Referentin:
Nadine Diederichs,
NADEI - Coaching, Training &
Gesundheitsberatung

➤ Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN
WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer (dienstlichen) **E-Mail-Adresse** und des **Firmennamens bis zum 13.06.2025** unter **veranstaltung@buk-familienservice.de**

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar. Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden.