

ERHOLSAMER SCHLAF

ONLINE

Für mehr Infos hier
scannen



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Wann?

Jeden Montag vom 31.03.2025-02.06.2025
(nicht am 21.04. und 19.05.)
von 11:00-12:00 Uhr

Wo?

Online

EIN EINSTIEG IST
JEDERZET MÖGLICH.

Anmeldung:

Schreiben Sie eine Mail an anmeldung@hage.de

Kursbeschreibung:

Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für körperliches Wohlbefinden, mentale Stärke und ein erfülltes Leben.

Neben kurzen Vorträgen erwarten dich praktische Übungen, Atem- und Entspannungstechniken sowie wertvolle „Life Hacks“ für besseren Schlaf.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

