

Schlafstörungen – wenn die Nacht zum Albtraum wird

Gründe erkennen und Änderungen erreichen

In diesen Zeiten nehmen Schlafstörungen bei Frauen immer mehr zu. Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen sind die Hauptstörungen. Die Betroffenen klagen oft über frühes Aufwachen, gestörten Schlaf-Wach Rhythmus sowie unzureichende Qualität und Quantität des Schlafes. Selten stecken körperliche Ursachen dahinter häufiger aber psychosoziale oder hormonelle.

Inhalte:

- Verschiedene Ursachen erkennen
- Die wichtige Aufgabe von Melatonin – unserem Schlafhormon
- Erfahren Sie alles rund um die „Organuhr“

Referentin:

Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

keine maximale Teilnehmerinnenanzahl

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3 Zeitstunden oder eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Stunden. Nach Absprache ist auch eine Tagesveranstaltung in Kombination mit dem Thema „Dauerstress und seine Folgen“ möglich

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Bestuhlung mit oder ohne Tische mit Blick auf die Leinwand

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort