



Einladung zur Workshop-Reihe

Hilfe, ich kann nicht schlafen: Wege zu besserem Schlaf

Haben Sie Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen oder fühlen sich morgens oft nicht erholt? In der Workshop-Reihe „Der gesunde Schlaf“ erfahren Sie, welche Faktoren Ihren Schlaf beeinflussen und wie Sie ihn nachhaltig verbessern können. In **drei aufeinander aufbauenden Modulen** erhalten Sie verständliches Hintergrundwissen, praktische Übungen und hilfreiche Strategien für einen erholsamen Schlaf.

Termine: Mi, 15., 22. &
29.4.2026, 17.30-20 Uhr
Kosten: € 120,--

Ort: Pfarrheim
Ardagger Stift



Themen sind unter anderem Schlafphasen, Stress und Schlafblockaden, die Bedeutung von Körper und Organen sowie Tipps für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag. **Starten Sie Ihre Reise zu einem besseren Schlaf und mehr Lebensqualität!**

Referentin ist Maria Prinz, Mentorin für ganzheitliche Gesundheit mit langjähriger Erfahrung in der Gesundheits- und Lebensberatung.

Anmeldung: Maria Prinz | www.maria-prinz.at
T: 0676/54 63 605 | E: info@maria-prinz.at
T: 07479/7312-16 | E: nurse@ardagger.gv.at

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme!
Die Gesunde Gemeinde Ardagger

