



Kursnr. 7

Eine Mütze Schlaf – wie Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen

Kursinhalt

Schlecht geschlafen? Morgens müde? Gedanken wie ein Karussell, statt abends einzuschlafen?

Immer wieder leiden Menschen aus unterschiedlichen Gründen an Ein- und Durchschlafstörungen und sind oft ratlos, warum sie nicht erholsam schlafen.

Sie erfahren an diesem Nachmittag, welchen Einfluss das Nervensystem auf einen gesunden Schlaf hat und lernen anhand von Beispielen aus der Praxis, wie die Schlafqualität ganzheitlich positiv gefördert werden kann.

Referentin

Nadja Zöch-Schüpbach, eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Komplementär Therapeutin mit eidg. Diplom

Ort

Restaurant Krone, Gais, Saal

Datum

Donnerstag, 27. März 2025

Kurszeit

13.30 Uhr - 15.30 Uhr

Kosten

Fr. 60.00 exkl. Unterlagen und Verpflegung

Bitte beachten Sie, dass wir bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss, sowie bei Nichterscheinen, die vollen Kurskosten in Rechnung stellen müssen, sofern Sie keine Ersatzperson finden.

Anmeldung

Bis Mittwoch, 12. März 2025 beim Amt für Landwirtschaft AR, 071 353 67 52, landwirtschaft@ar.ch

Auskunft

Jeannette Stadelmann, Landw. Beraterin AR/AI, 071 353 67 51, jeannette.stadelmann@ar.ch