

Gesundheitskompetenzabend: „Schlafstörungen“



Datum: 16.08.2017
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

© corbissrfancy – Fotolia.com

Gesund schlafen – erholt arbeiten

Der am 15. März veröffentlichte DAK-Gesundheitsreport 2017 verzeichnet einen Anstieg von Ein- und Durchschlafstörungen gegenüber dem Jahr 2010 von 60%.

Hochgerechnet auf die Bevölkerung seien etwa 34 Millionen Menschen von Schlafstörungen betroffen. Die wenigsten Betroffenen suchen Hilfe bei einem Arzt oder Psychologen. (Quelle: www.dak.de)

Der Vortragsabend vermittelt Strategien zur Vorbeugung psychisch bedingter Schlafstörungen.

Die Themen des Abends:

- Ursachen und Kennzeichen eines gestörten Schlafs
- Entstehungsbedingungen für gesunden Schlaf
- Strategien zur Selbsthilfe bei durch Stress verursachten Ein- und Durchschlafstörungen

Veranstaltungsort: Servicezentrum der Nassauischen Sparkasse Wiesbaden, Carl-Bosch-Str. 10, 65203 Wiesbaden, Bauteil C, Raum 1 & 2

Ihr Referent



Dipl.-Päd. Wolfram Krug
Heilpraktischer Psychotherapeut,
Fachberater Kognitive Verhaltenstherapie,
Existenzanalytiker und Logotherapeut in eigener Praxis, im Industriepark KALLE-ALBERT (Wiesbaden-Biebrich).

www.beratungspraxis-krug.de



Online-Reservierung mit Vor- und Nachname unter:
www.beratungspraxis-krug.de oder Tel. 0611/5853218
oder firmenservice@beratungspraxis-krug.de