



 **EINLADUNG**

zum Vortrag

**„Gesunder Schlaf - über die Geheimnisse der Nacht"**

**Datum: Dienstag, 15. Oktober 2019 um 19.00 Uhr**

**Ort: Marktgemeindeamt Kraubath/Sitzungssaal**

**Vortragende: Frau Mag. Dr. Christine Korak-Wenzel**

Klinische - und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, GF agil Gesundheitsmanagement in Graz

Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Dabei tanken wir Energie, werden wieder fit und leistungsfähig. Doch nicht immer wachen wir erholt und munter auf. Zahlreiche Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Daraus resultieren kurzfristig Energielosigkeit, Müdigkeit, Unruhe und Gereiztheit sowie eingeschränkte Aufmerksamkeit, langfristig aber auch gesundheitliche Probleme und Erkrankungen.
Was kann helfen?

Inhalte:
•    Was ist Schlaf und warum ist er für die Erholung von Körper und Geist so wichtig?
•    Welche internen und externen Einflüsse steuern den Schlaf?
•    Sind Sie eine Eule, Lerche oder ein Colibri?
•    Welches Verhalten ist für das Einschlafen förderlich, welches ist hinderlich?
•    Effektive Entspannungstechniken und mentale Strategien für einen gesunden

 Schlaf

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**



**Mit freundlichen Grüßen**

**Das Team vom FVV Schönes Kraubath**

Eintritt: € 5,--