



EIN PROJEKT VON „ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT“

Gesunder Schlaf ab 50



Vortrag von
Tanja Grünberger MSc
Klinische und
Gesundheitspsychologin

Vortrag zur Verbesserung der Schlafqualität für Personen mit Schlafproblemen: Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und der Schlafqualität, Schlafveränderungen im Lebensverlauf, Ein- und Durchschlafstörungen und Thema Schlaflosigkeit.

Techniken wie Verhaltensänderungen, die Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden vermittelt.

Montag, 3. Dezember 2018
19.30 Uhr
St. Georgen, Sigl.Haus