

Schlaf gut!

Gelassen und sicher in den Schlaf



Teilnahme
kostenlos!

Webinar zum richtigen Umgang mit Schlaf

Ihre individuelle Schlafqualität und das mentale Wohlbefinden wird gesteigert, indem Sie ihren Schlaf analysieren, ihr Verhalten und ihre Schlafsituation verändern.

- 16.09.24 17:00 - 19:30 Uhr
- 26.09.24 17:00 - 19:30 Uhr
- 30.09.24 17:00 - 19:30 Uhr

Die drei Einheiten sind aufbauend und sollten alle besucht werden.

Informationen und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/stressfrei
Kontakt: stressfrei@oegk.at oder Tel. 05 0766 178800

