

# 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.

- 24.09.24 17:30 - 20:00 Uhr
- 01.10.24 17:30 - 20:00 Uhr
- 08.10.24 17:30 - 20:00 Uhr

Die drei Einheiten sind aufbauend und sollten alle besucht werden.

Informationen und Anmeldung unter [www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)  
Kontakt: [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at) oder Tel. 05 0766 178800

