



Mag.^a Gudrun Jansohn

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Supervisorin, Coach
Trainerin für Berufs- und Bildungsberatung

Tel: +43 650 9215165
office@psychologin-jansohn.at
www.psychologin-jansohn.at



„Schlaflos? Wie Sie Ihren Schäfchen über den Zaun helfen!“

Schlaf gehört zum Leben und ist etwas ganz Selbstverständliches – solange er problemlos funktioniert. Wir verschlafen fast 1/3 unserer gesamten Zeit und benötigen den Schlaf zur Erholung. Eine einzelne schlecht geschlafene Nacht ist gewöhnlich kein Problem. Belastend wird es, wenn das Wachliegen zur Gewohnheit wird und man trotz großer Müdigkeit nicht mehr ein- bzw. weiter-schlafen kann.

Rund 25% aller Erwachsenen leiden unter Schlafstörungen. Dabei stellen diese ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Risiko dar.

Zeit: Montag, 19.2.2018, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Praxis Lebenszeichen, Königstetter Straße 48 – 56/5/1, 3430 Tulln an der Donau

Kosten: Keine, um Anmeldung bis Freitag, 16.2.2018 wird gebeten!

Wer? Mein Vortrag richtet sich an alle Betroffenen, Angehörigen und am Thema Interessierten

Ziel: Nach dem Vortrag haben Sie mehr Wissen über den natürlichen Ablauf von Schlaf, sowie stressbedingten Schlafstörungen. Außerdem kennen Sie einige Tipps, mit denen Sie selbst für besseren Schlaf sorgen.



Ich freue mich auf Sie!

Mag.^a Gudrun Jansohn

