

Schlaf gut!

Gelassen und sicher in den Schlaf



Teilnahme
kostenlos!

Kurs 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.

- 02.10.24 17:00 - 20:20 Uhr
- 09.10.24 17:00 - 20:20 Uhr
- 16.10.24 17:00 - 20:20 Uhr

Die drei Einheiten sind aufbauend und sollten alle besucht werden.

Haus der Wirtschaft und Arbeit, Friedhofstraße 6, 5580 Tamsweg

Informationen und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Kontakt: stressfrei@oegk.at oder Tel. 05 0766 178800

