

## V3110 Raus aus der negativen Schlafspirale – online (Beginn jederzeit möglich)

|             |                |
|-------------|----------------|
| Beginn      | , , - Uhr      |
| Kursgebühr  | 96,00 €        |
| Dauer       |                |
| Kursleitung | Martina Knaack |
| Kursort     | , ,            |

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser Online-Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag. Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar.

Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

[zur Kursdetail-Seite](#)