

# Digitale Impulsvorträge

über Zoom



## Gesunder Schlaf

06.07.2023 | 10:00-11:00 Uhr

Ein erholsamer Schlaf ist wesentlich für die geistige und körperliche Regeneration und Gesundheit. Du erfährst in unserem Impulsvortrag, weshalb wir ein Drittel unseres Lebens schlafen und wie du deine eigene Schlafqualität optimierst. Erhalte wertvolle Tipps und Tricks, wie du wirksame und erholsame Schlafrituale schaffen kannst, die das Stresslevel senken und dich dein Potential ausschöpfen lassen.

Gesundheitspartner: