

Schlafprobleme? So kommen Sie gut durch die Nacht!

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist wesentlich für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Wenn Sie Probleme beim Einschlafen haben, nachts häufig aufwachen oder tagsüber sehr müde sind, dann kommen Sie zum Impulsvortrag am **22. November** in der Villa Vitamus.

Denn die gute Nachricht lautet: Schon kleine Veränderungen Ihrer Gewohnheiten können zu Verbesserungen führen!

MMag. Petra Ruprechter-Grofe, selbständige Psychologin und Trainerin, vermittelt Ihnen grundlegende Informationen zum Thema Schlaf und zeigt Ihnen wesentliche Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. Damit Sie Ihre Batterien für den Alltag wieder neu aufladen und energievoll in den Tag starten können!

Ort: **Villa Vitamus, Hangweg 14**

Zeit: **22.11.2017, 18.30 bis 20.00 Uhr**

Investition: 15.- Euro

Anmeldung unter: 0664/9703799 oder
ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at

