

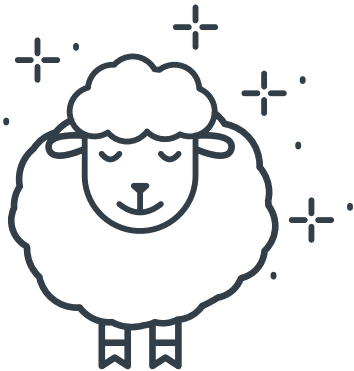


KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

SCHLUSS MIT SCHLAFLOS

Wissenswertes rund ums Thema Schlafen

Guter Schlaf trägt viel zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Vielen Menschen fällt das Ein- und Durchschlafen aber schwer. Was kann ich für einen erholsamen Schlaf tun? Was stört den Schlaf? Was hilft, wenn ich in der Nacht aufwache und nicht mehr einschlafen kann?



Termin: SA, 22. Juni 2024
von 9 bis 17 Uhr

Ort: BILDUNGSHAUS
SODALITAS
Probsteiweg 1, 9121 Tainach



Workshop mit:
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak
*Gesundheitstrainerin für Entspannung
und Sozialarbeiterin*

Die **KOSTEN** übernimmt das
Katholische Bildungswerk Kärnten

ANMELDUNG: im Bildungshaus Sodalitas
unter office@sodalitas.at oder 04239 26 42

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner
unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA

LAND KÄRNTEN
Familienreferat



Bundeskantleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

