



INFO, RAT & HILFE



STRESS / BURNOUT



BLUTHOCHDRUCK



BLUTZUCKER / DIABETES



UMGANG MIT DEMENZ



RAUCH-STOPP



ERNÄHRUNG

Gesund und entspannt schlafen!

Dienstag, 20.10.2020, 09.00 – 10.30 Uhr und

Mittwoch, 18.11.2020, 09.00 – 10.30 Uhr

im GIZ- Innergebirg

im 1. Stock des ÖGK Kundenservice Bischofshofen

Viele Menschen haben Probleme ein oder durchzuschlafen. Ein allgemeines Patentrezept für das erholsame Schlafen gibt es nicht, aber hilfreiche Anregungen, um den persönlichen Schlaf zu verbessern. Neben einer schlaffördernden Umgebung, ist ein weiterer wichtiger Faktor für einen erholsamen Schlaf das Entspannen und Abschalten können.

Inhalte:

- Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf
- Zusammenhang zwischen Entspannung und Schlaf
- Durchführung der Progressiven Muskelentspannung
- Vorstellung von Kurz- Entspannungsübungen

Workshop-Leitung

Mag^a. Christa Seiwald,
Klinische- und Gesundheitspsychologin der ÖGK Salzburg

Ihre Anmeldung zum Workshop ist notwendig:

T: 05 0766-178131

E: giz-innergebirg@oegk.at

KONTAKT & INFORMATION:

+43 5 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at, www.gesundheitskasse.at/giz

