

# Vortrag: Wie auch Sie wieder gut und erholsam schlafen

## Termine (online über Zoom)

06.06.2023 von 17-18 Uhr

22.09.2023 von 17.30 bis 18.30 Uhr

## Lehrveranstaltungstyp

Vortrag

## Umfang

1 Stunde

## Kosten

€ 45,- incl. MwSt.

## Abschluss

keins

## Sprache

Deutsch

## Anmeldung

Per Mail an: [akademie@salutologie.org](mailto:akademie@salutologie.org)

## Inhalt

Der Vortrag vermittelt übersichtlich und komprimiert die wichtigsten Fakten zum gesunden Schlaf, wie der Schlaf im Körper funktioniert, welche gravierenden Schlafstörungen uns belasten können und welche schlafhygienischen Tipps es gibt.

## Inhaltliche Schwerpunkte

- Das salutogene Haus
- Die Neurowissenschaft des Schlafes
- Die Chronobiologie
- Messmethoden
- Schlafstörungen
- Lösungen für gesunden Schlaf

## Ziele

Die Teilnehmer erfahren einiges über die Theorie des Schlafes, über die Bedeutung des Lichts für den gesunden Schlaf, welche Schlafstörungen es gibt und wie man den Schlaf mittels des korrekten Bettes und einiger schlafhygienischer Tipps deutlich optimieren kann.

## Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle, die an diesem Thema interessiert sind.

## Prüfung

keine

**Referent\*innen**

**Dipl. BW (FH) Alexander Lange MHBA, McN** – Heilpraktiker, Präventologe und zertifizierter Schlafcoach, Projektmitentwickler der digitalen Spitzenkonferenz „Gesunder Schlaf: Ganzheitliche Chronobiologie“ der AMM 2022, Autor des Whitepapers „Schlafoptimierung“, Schlafexperte bei HOLIE LIVING, BODYCLOCK, HealthExcellenceCenter u.a.