

VORTRAG

Gesunder Schlaf – eine Wohltat!

Schlafhygiene



© Syda Productions – Fotolia.com

Mittwoch
15. April 2026
19.00 Uhr

Kleinarl
Gemeindeamt
Sitzungssaal

Mag. Birgit Schaupensteiner
Klinische und Gesundheitspsychologin

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.

Christa und Gerhard Bayer Bildungswerkleitung
Bgm. Mag. (FH) Wolfgang Viehhauser MBA Vorsitzender