



Online



Gesunder Schlaf

für ein entspanntes Leben

Online-Workshop

**am Mittwoch, 27. Oktober 2021
von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr**

Kostenbeitrag 20,00 €



Vera
Kovanovic-Stolte



Angelica
Ruhl-Schneider



GESUNDER SCHLAF

für ein entspanntes Leben

Stell Dir vor, Du wachst auf und hast gute Laune. Du bist vollständig erholt und voller Tatendrang. Doch für Viele bleibt der ausgeruhte Start in den Tag ein Wunschtraum.

Es gibt viele Möglichkeiten, gesunden Schlaf zu fördern. In unserem Workshop zeigen wir, wie der Schlaf wieder besser und vor allem viel erholsamer wird. Dafür geben wir wertvolle Hintergrundinformationen und konkrete Tipps, die wir gleich gemeinsam ausprobieren können.

Wir freuen uns auf einen belebenden Online-Workshop, der uns allen ein entspannteres Leben ermöglicht.

THEMEN

Gesunder Schlaf –

was ist das überhaupt?

Einstimmung auf den Schlaf –

wie kann ich mich vorbereiten?

Wie man sich bettet, so liegt man –

was gehört alles in das Schlafzimmer, und was nicht?

Tipps-to-go –

was kann ich wie am Besten umsetzen?

VERANTSTALTER

Anmeldungen bitte bis **spätestens Mittwoch, 06.10.2021**
per E-Mail:

Vera Kovanovic-Stolte, *Heilpraktikerin*
kovanovic@praxis-westtorgraben.de

Angelica Ruhl-Schneider, *Feng Shui Raumberaterin*
angelica@schneider-betzenstein.de

Verbindliche Reservierung nach Zahlungseingang:

Zahlungsempfängerin: Vera Kovanovic-Stolte

IBAN: DE 12 3006 0601 0001 1046 75

Deutsche Apotheker und Ärztebank Düsseldorf

Verwendungszweck: WS gesunder Schlaf

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen. Bitte senden Sie ihn ausgefüllt bis 20.10.2021 per E-Mail zurück.