

Schlaf gut!

Gelassen und sicher in den Schlaf



Teilnahme
kostenlos!

Kursangebot zum richtigen Umgang mit Schlaf online und in Präsenz

Ihre individuelle Schlafqualität und das mentale Wohlbefinden wird gesteigert, indem Sie Ihren Schlaf analysieren, Ihr Verhalten und Ihre Schlafsituation verändern.

- 22.10.25 von 17:00 – 20:20 Uhr
- 29.10.25 von 17:00 – 20:20 Uhr
- 05.11.25 von 17:00 – 20:20 Uhr

Die drei Einheiten sind aufbauend und sollten alle besucht werden.

Gemeinde Nußdorf, Bewegungsraum,
Hauptstraße 17, 5151 Nußdorf am Haunsberg

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Kontakt stressfrei@oegk.at oder Tel. 05 0766 178800

