



In Zusammenarbeit mit



Wissenswertes über Schlaf und Träume

Erholsamer Schlaf zählt zu den wichtigsten Voraussetzungen für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Dabei ist nicht nur die Schlafmenge entscheidend, sondern besonders die Schlafqualität. So erholt sich der Körper in der Tiefschlafphase, während das Träumen einen unmittelbaren Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit hat. Zu den häufigsten Ursachen von gestörtem Schlaf gehören neben körperlichen Beschwerden wie Schmerzen und Atemaussetzer, zu 90% seelische Belastungen in Form von Ängsten, Wut und Depression.

D 3002
Dipl. Psychologe
Hans-Günter Nobis
Detmold
VHS • Vortragsraum
Krumme Str. 20
Abendkasse: 7,00 €

Dienstag
03.11.2020
19:00 Uhr

Anmeldungen: www.vhs-detmold-lemgo.de oder Tel. 05231/977232