262L20010

Workshop: Endlich gut schlafen! Strategien für einen besseren Schlaf

Beginn	Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 12:15 Uhr
Kursgebühr	19,50 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Wiebke Fuhge
Informationen	Bitte mitbringen: Schreibunterlagen und Stift.
Kursort	vhs-Z.Raum 12 (Yoga), Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

„Schlaf nun selig und süß, schau ins Traumparadies.“ heißt es im bekannten Lied von Georg Scherer. Wenn es denn so einfach wäre… Tatsächlich wälzt man sich des Nachts von einer Seite auf die andere, der Stress des vergangenen Tages verfolgt einen noch immer und irgendwann liegen die Nerven blank. Schlaflosigkeit kann sehr quälend und kräftezehrend sein. Im ersten Teil des Kurses beschäftigen wir uns mit der Theorie: Was sind die verschiedenen Schlafphasen? Aus welchen Gründen schlafen wir schlecht? Welche Strategien – ohne Medikamente - können zu einem besseren Schlaf verhelfen? Im zweiten Teil werden wir eine nachweislich wirksame Entspannungsmethode (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) kennen lernen und praktisch anwenden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.10.2026	10:00 - 12:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb