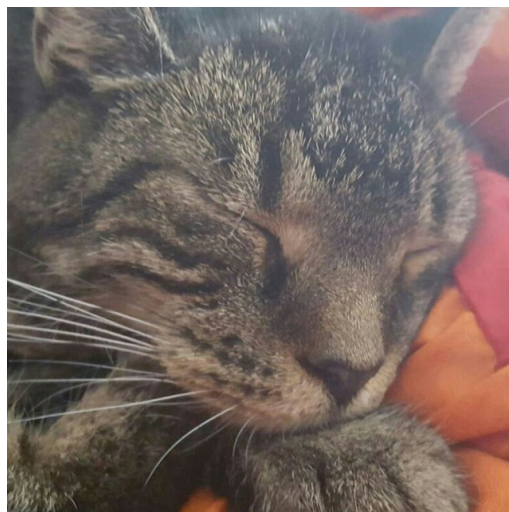


## **Gut schlafen - Einführung in die Schlafhygiene**

Das Seminar bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um die Grundlagen für einen gesunden und erholsamen Schlaf zu vermitteln. Wir werden die Bedeutung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus sowie die Schaffung eines optimalen Schlafumfelds für maximale Entspannung und Erholung erkunden. Mit Fokus auf bewährte Methoden zur Stressbewältigung und Entspannungstechniken vor dem Zubettgehen werden die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Schlafqualität verbessern und langfristig aufrechterhalten können. Im Seminar reden wir nicht nur, sondern führen auch praktische Übungen durch, um den Teilnehmern praktische Werkzeuge an die Hand zu geben. Dieses Seminar richtet sich an all jene, die ihre Lebensqualität durch die Optimierung ihrer Schlafgewohnheiten steigern möchten. Du bist herzlich eingeladen, an diesem Seminar teilzunehmen, um einen wichtigen Schritt in Richtung eines ausgewogenen und gesunden Lebensstils zu machen, der auf einem erholsamen Schlaf basiert.



**Referentin: Nadine** (43 J.): Ich habe Biologie auf Diplom studiert und arbeite ehrenamtlich als Natur- und Umweltpädagogin mit Kindern im Grundschulalter. Ich bin seit Anfang 2022 Mitglied beim BPE und war lange Zeit Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe online.

**Samstag, 13. Juli 2024**

**Ort: Anlaufstelle Westfalen, Herner Str. 406, 44807 Bochum**

**von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.