Ihr Wissen wächst.
LFI Freistadt Perg | ooe.lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

GESUNDHEITSABEND

der Freistädter Bäuerinnen:

"Endlich wieder schlafen"

Wenn der Kopf zur Ruhe kommt

Schlaflos durch die Nacht - für viele Menschen gehört das längst zur Normalität. In diesem Vortrag werden werfen wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Schlafphasen und darauf, wie Körper und Gehirn während der Nacht arbeiten. Wir beleuchten, welche Faktoren einen guten und erholsamen Schlaf stören können - von äußeren Einflüssen über ungünstige Gewohnheiten bis hin zu emotionalen Belastungen. Zudem stellen wir wirksame, alltagstaugliche Methoden vor, um den Schlaf nachhaltig zu stärken. Ziel ist es, das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen und individuelle Strategien für ruhigere, erholsamere Nächte zu entwickeln.

Seminartermin
18.11.26, 19:30 - 21:30
2 Unterrichtseinheiten

Seminarort
Gh zur Post
Weitersfelden 1
4272 Weitersfelden
+43 (0)664/1590222

Kursbeitrag
gefördert: € 22,- (für Bäuerinnen, Bauern und Familienangehörige – Details unter ooe.lfi.at/foerderung)
nicht gefördert: € 63,-

Trainer:in
Maria Obermair

Anmeldung
bis spätestens 08.11.2026
LFI-Kursnummer: 0214/2
beim LFI Kundenservice:
050/6902-1500
info@lfi-ooe.at
ooe.lfi.at
Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land – Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

LAND OBERÖSTERREICH

Kofinanziert von der Europäischen Union