

Schlaflos? So finden Sie zu einem tiefen, erholsamen Schlaf!

Mental-Coach Guido Bleihökel spricht am 16. Oktober in Wittenberge über Schlafstörungen und Techniken für erholsamen Schlaf.

Ein besonderer Nachmittag steht den Bürgern von Wittenberge bevor. Am Mittwoch, dem 16. Oktober, lädt das Mehrgenerationenhaus zu einer Veranstaltung ein, die ganz im Zeichen des Schlafes steht. Unter dem Motto „Träum was Schönes“ wird der bekannte Mental-Coach Guido Bleihökel vor Ort sein und sich mit einem Thema befassen, das viele betrifft: Schlafstörungen.

Guido Bleihökel ist nicht nur Experte auf dem Gebiet der Schlaftherapie, sondern hat sich auch darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, die unter Ängsten leiden, die ihren Schlaf beeinträchtigen können. In seiner Präsentation wird er nicht nur das Augenmerk auf die Bedeutung von gutem Schlaf lenken, sondern auch praktische Techniken vermitteln, die den Teilnehmern helfen sollen, ihre Schlafprobleme selbst in den Griff zu bekommen.

Schlaf als Quelle der Gesundheit

Der erholsame und tiefe Schlaf ist entscheidend für unsere geistige und körperliche Fitness. Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen von schlaflosen Nächten auf ihre Lebensqualität. Bleihökel wird anschaulich erklären, welche Faktoren einen gesunden Schlaf begünstigen und wie man Schlaflosigkeit aktiv bekämpfen kann.

Die Veranstaltung ist eine hervorragende Gelegenheit für alle, die sich mit dem Thema Schlaf auseinandersetzen möchten. Die Teilnehmer werden unter anderem mentaltechnische Hilfen erlernen, die darauf abzielen, einen gesunden Schlaf zu fördern. Um sicherzustellen, dass jeder genügend individuelle Aufmerksamkeit erhält, wird um eine vorherige Anmeldung gebeten.

- **Wann:** 16. Oktober, Beginn um 14 Uhr
- **Wo:** Mehrgenerationenhaus Wittenberge
- **Anmeldung:** Unter 0176 12606232 oder kontakt@mehrgenerationenhaus-wittenberge.de

Mit dieser Veranstaltung möchte das Mehrgenerationenhaus nicht nur informieren, sondern auch einen Raum für den Austausch über das oft tabuierte Thema Schlaf bieten. Es bleibt abzuwarten, wie viele Interessierte der Einladung folgen werden und welche neuen Erkenntnisse sie mit nach Hause nehmen können, um ihren Schlaf zu verbessern.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at