

Workshop "Endlich Schlafen"

mit K. Guptara

(Lungenliga Thurgau-SH)

Mittwoch, 28. Oktober 2026

14.00 Uhr bis 15.45 Uhr

grosser Saal

www.guthirt.ch

Die TN-Zahl ist auf 30 Personen beschränkt.
Bitte melden Sie sich beim Sozialdienst an.



Themen

Sie lernen, wie ihr Schlaf funktioniert: vom individuellen Schlaftypen bis hin zum Einfluss von Tageslicht. Mit leicht umsetzbaren Übungen und praxisnahen Impulsen entwickeln Sie Strategien für dauerhaft besseren Schlaf mit langfristigem Effekt.

- Was passiert im Schlaf?
 - Schlafstadien/Schlaftypen
 - Schlaffakten und Mythen
 - Ursachen für Schlafstörungen
 - Test zum persönlichen Schlafverhalten
 - Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?
-

Lerneffekt

Sie kennen ihr Schlafverhalten, können ungünstige Einflüsse identifizieren und den Schlaf mit geeigneten Massnahmen verbessern.



So erreichen Sie mich:

- per Telefon: 044 279 10 57
- per Mail: cweiss@guthirt.ch
- offene Sprechzeit: MO und MI von 9-12 Uhr
- Andere Termine nach vorheriger Absprache

Carsten Weiss, Dipl. Sozialarbeiter FH