

879 Besser schlafen – Wissen und Strategien

Ziel Sie kennen die verschiedenen Schlaftypen sowie einfache Strategien, um Ihren Schlaf dauerhaft zu verbessern.

Inhalt Folgende Themen werden im Fachreferat aufgegriffen:

- Wie funktioniert Schlaf?
- Einblick in ein Schlafprotokoll
- Fakten und Mythen rund um den Schlaf
- Praxisnahe Impulse sowie einfache Strategien mit langfristiger Wirkung

Voraussetzung keine

Dauer/Zeit Donnerstag, 01.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gruppengrösse 12 bis 25 Personen

Kursleitung Daniela Ryf, Erwachsenenbildnerin und Fachperson Atmung und Schlaf, Lungenliga Zentralschweiz

Kursort bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf

Kursgeld CHF 70.00

Mitbringen Schreib- und Notizmaterial

Anmeldeschluss 07.09.2026 online via Anmeldeformular