

SCHLAFKURS IM VITAL CENTER HIMBERG

Besser schlafen. Besser leben.



Schlechter Schlaf raubt Energie, Konzentration und Lebensfreude. In 6 Einheiten lernen Sie, wie Sie nachhaltig besser ein- und durchschlafen – mit bewährten Methoden aus der Schlafwissenschaft und praktischen Strategien für Ihren Alltag.

KURSIHALTE – 6 MODULE

- 01 Schlafkunde – Grundlagen verstehen
- 02 Gesunden Schlaf planen
- 03 Stress reduzieren & Entspannungstechniken
- 04 Gesunder Lebensstil & Schlafmythen
- 05 Schlafumgebung optimal gestalten
- 06 Rituale etablieren & Fortschritte sichern

DAS ERWARTET SIE

- Schlafprotokoll & Auswertung
- Praktische Übungen
- Alltagstaugliche Strategien
- Kleine Hausaufgaben
- Verbesserte Stressresistenz
- Mehr Energie & Konzentration

6

Einheiten

90

Minuten

10.04.

Start

149€

Kursbeitrag

KURSORT

Vital Center Himberg (neben Vital Apotheke)
Gewerbestraße 3 · 2325 Himberg

6 KURSTERMINE

JEWELLS FREITAGS · 17:30 UHR

10.04. · 17.04. · 24.04. · 08.05. · 15.05. · 22.05.2026

KURSBEITRAG € 149 pro Person

Kursstart ab 4 Teilnehmer:innen



Mag. Sandra Edelhofer

Business Coach & Trainerin
für Work-Health-Balance
Zertifizierte Schlaftrainerin
+43 (0) 676 930 50 22

ANMELDUNG & INFOS

www.sandra-edelhofer.com/schlafkurs

