

## **Online-Seminarabende „Besser schlafen ...“**

Wissenswertes über gesunden  
und gestörten Schlaf



Die drei Online-Themenabende informieren eingehend über gesunden Schlaf und die Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen:

### **Gesunder Schlaf – Gestörter Schlaf**

Welches sind die Voraussetzungen für gesunden Schlaf? Was bedeutet Schlafhygiene?  
Teufelskreis Schlafstörung – Entstehung und Aufrechterhaltung

**Termin:** 30.06.26, 18.00 Uhr

### **„Eine Reise durch die Nacht“**

Wieviel und welchen Schlaf brauche ich?  
Geschichte der Schlafkultur – Schlafstruktur – Schlafstadien

**Termin:** 07.07.26, 18.00 Uhr

### **Stress als Ursache für gestörten Schlaf**

Was passiert, wenn Stress die Nachtruhe raubt?  
Stressoren und ihre Auswirkungen – Schlafhormon Melatonin – Stresshormon Cortisol

**Termin:** 21.07.26, 18.00 Uhr

**Kostenbeteiligung:** 10,- € pro Abend

### **Bankverbindung:**

Volksbank Kurpfalz eG  
IBAN DE50 6709 2300 0033 3754 50  
BIC GENODE61WNM  
Verwendungszweck: „Sem Schlaf JuniJuli26/Name“

Bei Interesse bitten wir um eine schriftliche Anmeldung per E-Mail.

### **Info und Anmeldung unter:**

**VIVO e. V.**

**Email:** [mail@vivo-beratung.de](mailto:mail@vivo-beratung.de)

*Die Themenabende werden gefördert von der Aktion Mensch, dem Hilfsverein für Seelische Gesundheit BaWü und der Rhein-Neckar-Zeitung*