



Schlafstörungen

Kräuter für Schlaftees

Schlaftee mischen

Programm & Ziele

Programm:

Ursachen und mögliche Behandlung von Schlafstörungen

Kräuter die uns beruhigen

Tee mischen: schlaf wohl....

Ziele:

Die Teilnehmenden:

- erkennen, dass Ursachen von Schlafstörungen wichtig für deren Therapie sind
- lernen Maßnahmen kennen um mögliche Ursachen zu verändern
- entdecken Kräuter, die beruhigen und den Schlaf fördern
- mischen in Gruppen einen Schlaftee für sich oder zum Verschenken

Dauer & Kosten:

@ Der Vortrag mit dem praktischen Teil dauert ca. 90 Minuten

@ Kurs- und Materialkosten auf Anfrage