

EINLADUNG ZUM VORTRAG & WORKSHOP

SCHLAF IST DEINE SUPERKRAFT

In diesem interaktiven Vortrag erfahren die Teilnehmer*innen, wie sie durch besseren Schlaf Stress reduzieren, ihre mentale Stärke fördern und mit mehr Gelassenheit den Herausforderungen des Alltags begegnen können.

Workshop-Inhalte:

- ✓ Schlafwissen kompakt: Warum Schlaf unsere größte Energiequelle ist
- ✓ Schlafmythen entlarven: Was stimmt wirklich?
- ✓ Ursache von Schlafproblemen: Typische Schlafstörer und deren Lösung
- ✓ Praktische Schlaftipps: Methoden und Tricks für erholsame Nächte
- ✓ Besser schlafen, entspannter leben: Resilienz stärken & Überforderung meistern

Mittwoch, 23. April 2025, 17:00 Uhr

Vortragsraum im Drogistenmuseum

Foto: Alex Dietrich

die
schlaf
coachin

MELANIE PESENDORFER

Vortragende und Seminarleiterin in Unternehmen und Organisationen in den Bereichen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge & Weiterbildung: Schlafgesundheit, Schichtarbeit, Frauengesundheit in den Wechseljahren und New Work – Arbeiten nach der inneren Uhr.



„Die TeilnehmerInnen erhalten sofort anwendbare Strategien und Techniken, um ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern – für mehr Energie, Fokus und Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben.“

Anmeldung zum Vortrag bitte

per E-Mail: drogistenmuseum@drogistenhaus.at oder telefonisch unter (01) 512 62 29, jeweils mittwochs und freitags von 09:30 – 12:30 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr.

Der Eintrittspreis beträgt Euro 7,00.

Besuchen Sie uns auch unter: www.drogistenmuseum.at