Tut gut!

KOSTENFREI!

WEBINAR

„SCHLAF DICH STARK!“

So tankt man nachts mentale Stärke

Matthias Weingärtner

Schlafexperte & biomedizinischer Analytiker

- **Nächtliche Regeneration:** Wie Schlaf Gehirn und Widerstandskraft stärkt?
- **Schutz vor Stress:** Warum gesunder Schlaf bei Alltagsbelastungen hilft?
- **Gesunde Schlafarchitektur:** Wie guter Schlaf die Psyche schützt?

MI, 18. November 2026 / 18:00 - 19:30 Uhr

Online (ZOOM): Sie erhalten den Link nach der Anmeldung

ANMELDUNG:

noetutgut.at