

SCHLAFWORKSHOP

WIE GUT SCHLAFEN SIE EIGENTLICH?

In Kooperation mit der AOK



Do, 15.10.2026



17.00 - 18.30 Uhr



Bettenhaus SchwarzZ
Pfalzgrafenweiler

WIR GEHEN IHREM SCHLAF AUF DEN GRUND!

Schlaf ist so individuell wie wir selbst. Doch welche Gewohnheiten tun unserem Schlaf gut – und welche stehen erholsamen Nächten vielleicht im Weg?

In unserem informativen Schlafworkshop erfahren Sie mehr über **Ihr persönliches Schlafverhalten**, Ihren möglichen **Schlaftyp** und darüber, was Sie selbst für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun können.



TOBIAS FROMANN
Schlafcoach, AOK



**STEPHANIE
VAN DER MEYDEN**
*zertifizierte
Medical-Sleep-
Schlafberaterin*

DAS ERWARTET SIE:



WIE SCHLAFE ICH EIGENTLICH?

Was zeichnet mein persönliches Schlafverhalten aus und welcher Schlaftyp bin ich?



WAS IST GESUNDER SCHLAF?

Wie viel Schlaf brauchen wir und ab wann kann ein Schlafverhalten ungesund werden?



SCHLAFSTÖRUNGEN VERSTEHEN

Welche Schlafstörungen gibt es und welche Ursachen können dahinterstecken?



BESSER SCHLAFEN DURCH SCHLAFHYGIENE

Welche einfachen Gewohnheiten und Veränderungen können zu einem erholsameren Schlaf beitragen?

DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS!

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!



PERSÖNLICH
im Bettenhaus Schwarz



TELEFONISCH
07445 / 187 51 30



PER E-MAIL
info@bettenschwarz.de

Reine Informationsveranstaltung - keine Verkaufsveranstaltung.



**WIR FREUEN UNS AUF EINEN
INFORMATIVEN SCHLAFWORKSHOP MIT IHNEN!**



Stephanie und Frank van der Meyden und Ihr Team vom Bettenhaus SchwarzZ