

Online-Modulreihe **Gesunder Schlaf ab der Lebensmitte**



**Sie sind über 50 Jahre alt und haben Interesse an
Tipps und Strategien für erholsamen Schlaf?**

Diese dreiteilige, kostenlose Online-Modulreihe des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger unterstützt Sie dabei, mehr über das Thema zu erfahren und die eigene Gesundheit zu stärken. Melden Sie sich gleich an.



Online-Modulreihe

Gesunder Schlaf ab der Lebensmitte

Warum ist gesunder Schlaf wichtig?

Schlaf ist essenziell für unser Wohlbefinden: Er stärkt das Immunsystem, fördert die geistige Gesundheit und hilft, den Körper zu regenerieren. Mit dem Älterwerden können sich Schlafgewohnheiten verändern – umso wichtiger, aktiv etwas für eine erholsame Nachtruhe zu tun.

Für wen ist das Angebot geeignet?

Alle Interessierten ab 50 Jahren, die aktiv etwas für ihre Schlafgesundheit tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Angebot wird von Referentinnen des Instituts für Gesundheitsförderung und Prävention umgesetzt.

Ablauf und Organisation:

Dauer: 3 Termine zu jeweils 2 Stunden

Termine: 15.09., 22.09. und 29.09 – je von 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Online

Teilnehmeranzahl: max. 15 Personen

Das erwartet Sie:

- **Wissenschaftlich basiertes Wissen verständlich erklärt:**
 - Wie funktioniert Schlaf und welche Faktoren beeinflussen ihn?
 - Was fördert einen gesunden Schlaf?
- **Impulse für Lebensstil-Veränderungen:**
 - Praktische Anregungen für einen entspannten Tagesabschluss
 - Tipps für eine bessere Schlafumgebung
- **Praktische Entspannungstechniken:**
 - Erlernen von Atemübungen und einfachen Entspannungstechniken
 - Wie funktioniert ein Gedanken-Stopp?
- **Austausch in der Gruppe:**
 - Teilen von Erfahrungen und Lernen von anderen in einer offenen Atmosphäre
 - Fragen, Antworten und nachhaltige Tipps

Ihr Weg zur Online-Anmeldung:

Unter www.oegk.at/gesundleben bitte den Begriff „Online-Modulreihe Gesunder Schlaf“ im Suchfenster eingeben.

Fragen zum Angebot können Sie uns unter bewusstleben@oegk.at stellen oder rufen Sie uns unter **05 0766 158008** an (Mo.-Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr).

