

Schlaflos? So finden Sie zu einem tiefen, erholsamen Schlaf!

Mental-Coach Guido Bleihökel spricht am 16. Oktober in Wittenberge über Schlafstörungen und Techniken für erholsamen Schlaf.

Am Mittwoch, den 16. Oktober, lädt das Mehrgenerationenhaus Wittenberge zu einer spannenden Veranstaltung unter dem Motto „Träum was Schönes“ ein. Der renommierte Mental-Coach Guido Bleihökel wird vor Ort sein, um wichtige Einblicke in das Thema Schlafstörungen und Ängste zu geben. Er betont die Bedeutung von erholsamem Schlaf für die körperliche und geistige Fitness und zeigt praktische Methoden auf, um Schlaflosigkeit selbst zu bekämpfen.

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, wertvolle Mentaltechniken zu erlernen, die ihnen helfen sollen, einen gesunden und regenerierenden Schlaf zu finden. Die Veranstaltung beginnt um 14 Uhr, und Interessierte werden gebeten, sich im Voraus unter 0176 12606232 oder per E-Mail anzumelden. Weitere Informationen können **hier gefunden werden**.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de