

# Live Online-Seminar: Gesunder Schlaf | FP



Schlaf ist die Quelle von Regeneration und Erholung – bei unseren PatientInnen genau wie bei uns.

Schlafmangel kann zu diversen gesundheitlichen Problemen führen und auch muskuloskelettale Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen fördern.

Lerne in diesem Webinar die Grundlagen gesunden Schlafes kennen und wie Du bei Deinen PatientInnen auch auf dieser Ebene einen wichtigen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten kannst.

## Themen des Kurses:

- Grundlagen gesunden Schlafes
- Schlafrhythmen
- Schlafhygiene und -ergonomie
- Mythen und Fakten rund um gesunden Schlaf

## Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

<b>Leitung</b>	Edmund Boettcher   Physiotherapeut, systemischer Coach, Achtsamkeitstrainer, Sektoraler HP Physiotherapie, stv. Schulleiter
<b>Kursgebühr</b>	0,00 €
<b>Beginn</b>	18.09.2024
<b>Ende</b>	18.09.2024
<b>Kurszeiten</b>	Mi. 18.09., 20:00 - 22:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Internet, <a href="http://www.acadia-ecampus.de">www.acadia-ecampus.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	