# Online-Seminar mit Nana: Schlaf gut

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir Menschen mit dem schlafen. Warum ist ausreichend Schlaf so wichtig? Wann ist die beste Schlafenszeit? Wie viel ist überhaupt ausreichend Schlaf für mich? Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen, wachen nachts auf und können nicht mehr einschlafen. Nana erklärt in diesem Online-Seminar in ihrer bekannt charmanten Weise, was wir tun können um erholsam schlafen zu können um Kraft und Energie daraus zu schöpfen.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 3,6 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 22,00 € Kursgebühr |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |
| **Mitzubringen:** | Sie benötigen für die Teilnahme: Computer, Laptop oder Tablet, Breitbandinternet, Headset oder Kopfhörer und Mikrofon, wenn möglich Webcam |

## Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at