



Einladung zum Vortragsabend

Schlaf - Wundermittel oder Zeitverschwendung?

Wozu und was passiert eigentlich beim Schlafen und steht einem gesunden und erholsamen Schlaf entgegen? Um dieses Thema ranken sich zahlreiche Mythen und Annahmen, die mittlerweile durch Forschung und Praxis immer besser erklärbar sind und im Vortrag beantwortet werden. Weitere Inhalte des Vortrages sind: Praktische Tipps und mentales Training für einen gesunden Schlaf im Alltag, Veränderung des Schlafverhaltens über das Lebensalter, Bedeutung des erholsamen Schlafes für pflegende Angehörige und auch Pflegekräfte, Überblick über und Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen und mögliche Anlaufstellen in Kärnten.

- Termin:** Dienstag, 29.09.2026
- Uhrzeit:** 19:00 Uhr
- Ort:** Sitzungssaal der Marktgemeinde Metnitz (UG)
Metnitz Marktplatz 4, 9363 Metnitz
- Referent:** Mag. Martin Strugl
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe



**Die Teilnahme ist kostenlos!
Keine Anmeldung erforderlich!**

Auf Anfrage kann ein/e geprüfte/r Gebärdensprachdolmetscher/in zur Verfügung gestellt werden.

**Die Ausstellung einer Fortbildungsbestätigung gemäß § 63 und § 104c
GuKG idgF und PsIG idgF § 33 ist auf Wunsch möglich.**

Die Vorträge der Reihe „Pflege für zuhause – von Profis lernen“ werden in Zusammenarbeit mit Frau LRⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Prettnner (Sozial- und Gesundheitsreferentin), Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege durchgeführt.

Auf Ihr Kommen freut sich die Marktgemeinde Metnitz!