

252-S1F068 Raus aus der negativen Schlafspirale (Onlinekurs / KK erstattungsfähig)

Beginn	Montag, Dieser Kurs ist jederzeit buchbar. Entscheiden Sie selbst, wann Sie beginnen möchten!, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Sabine Saltenberger
Kursort	Onlineseminar (vhs Simbach)

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst oder sogar komplett erstattet werden!

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt.

Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst.

Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer.

Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen.

Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 8 Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo - unabhängig von Zeit und Ort. Der Kurs ist jederzeit buchbar.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.

Termine

Datum		Ort
01.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
29.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
13.10.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
27.10.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
24.11.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
08.12.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
12.01.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
09.02.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs

[zur Kursdetail-Seite](#)