

262-A3N003 Besser schlafen - natürliche Unterstützung für erholsame Nächte

Vortragsreihe "Natürlich wirksam bei Beschwerden"

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Alexandra Bauer
Kursort	VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Schlafprobleme können viele Ursachen haben und wirken sich stark auf das Wohlbefinden aus. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf auf natürliche Weise verbessern können.

Vorge stellt werden bewährte Heilpflanzen, ausgewählte Mikronährstoffe und einfache Abendroutinen, die zur Ruhe führen. Ziel ist es, wieder leicht einzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Termine

Datum	Ort	
24.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, VHS Raum 1

[zur Kursdetail-Seite](#)