



## AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

# SCHLAFSTÖRUNGEN IM ALTER – WAS STECKT DAHINTER, WAS KANN ICH TUN?

### PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Rund jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter mittelschweren oder schweren Schlafstörungen. Schätzungen zufolge ist rund die Hälfte der Menschen ab 60 Jahren von Schlafproblemen betroffen. In ausführlichen Befragungen haben die Forscher festgestellt, dass Schlafstörungen häufig als naturgegeben hingenommen werden. Auch fehlen bei den Betroffenen Grundkenntnisse über vorhandene Behandlungsmöglichkeiten und die negativen Folgen unbehandelter Schlafstörungen. Mit diesem kleinen Workshop möchten wir dem Schlaf mehr Beachtung schenken.

### INHALTE

- Vortrag über die wichtigsten Arten von Schlafstörungen
- Meditationen und ihre Wirkungsweisen
- Yoga und seine positiven Effekte bei Schlafstörungen
- Handout für die eigenständige Anwendung einzelner Techniken

### INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:  
**Danica Hoffrogge**  
Entspannungstrainerin mit dem Schwerpunkt Yoga
- **18. Oktober 2023,**  
**19.00 – 20.30 Uhr**
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge  
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 15 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

#### ZIELGRUPPE

*Menschen mit Schlafstörungen*

#### VERANSTALTUNGSART

*Vortrag kombiniert mit Übungselementen*

#### FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...  
RV Fit (3 Monate kostenlos) ... Präventionskurse ... Physiotherapie ... u.v.m.*