

# Gut schlafen, ausgeruht aufwachen

Workshop in Einfacher Sprache

## **Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit.**

Im Schlaf erholt sich unser Körper.

Wunden heilen. Unser Immun-System wird stärker.

Und unser Gehirn verarbeitet die Erlebnisse vom Tag.

Aber viele Menschen schlafen schlecht.

Wie können wir besser schlafen und ausgeruht aufwachen?

## **In einem 2-stündigen Workshop geht es um diese Fragen:**

- Wie viel Schlaf brauchen wir?
- Was ist eine gute Schlaf-Umgebung?
- Was haben Essen und Bewegung mit Schlaf zu tun?
- Welche Übungen helfen beim Einschlafen?
- Welche Abend-Routine passt gut zu mir?

Wir sprechen über günstige und ungünstige Schlaf-Gewohnheiten.

Und sammeln Ideen für einen gesunden Schlaf.

## **Donnerstag, den 23. April 2026**

Wann: 16 – 18 Uhr

Wo: Geschäftsstelle die reha e.v.

Weydemeyerstraße 2a, 10178 Berlin

## **Anmeldung und Kontakt**

Per E-Mail: [bildung@diereha.de](mailto:bildung@diereha.de)

Per Telefon: 0170 922 69 02

Referentin: Ingrid Olson

Das Angebot ist für Kund\*innen der reha kostenfrei.

Weitere Angebote: [einfach-diereha.de](http://einfach-diereha.de)