

# **Kurstage für Kurs 261300349 (Besser schlafen, besser leben: Ernährung & Strategien für erholsame Nächte)**

Schlaf ist ein unverzichtbarer Teil eines gesunden Lebens, doch oft leiden wir unter unruhigen Nächten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ernährung, Cortisol und Blutzucker Ihren Schlaf beeinflussen – und wie Sie mit den richtigen Nahrungsmitteln und Routinen Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können. Entdecken Sie, wie Sie nächtliche Störungen durch gezielte Veränderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil reduzieren können. Mit praxisnahen Tipps und wissenschaftlich fundierten Strategien zu einem erholsamen Schlaf und mehr Energie für den Alltag!

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal