







Schlafstörungen bei Fibromyalgie

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen und äußern sich in Ein- und Durchschlafstörungen.

Viele Fibromyalgiepatienten beklagen die mangelnde Schlafqualität, die auf Dauer zu weiteren körperliche und psychische Beschwerden führen.

In diesem Themenabend erfahren Sie welche Möglichkeiten es zur Verbesserung der Schlafqualität gibt.

-  Die Regeneration des Körpers durch den Schlaf
-  Naturheilkundliche Ansätze
-  Schlaffördernde Lebensmittel
-  Schlafrituale

Termin: Dienstag, den 23.3.2021

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Sie benötigen einen PC mit Mikrofon und Kamera.

Melden Sie sich per E-Mail an.

Wir senden Ihnen dann den entsprechenden Link mit dem Zugangscode zu.

Anmeldung per E-Mail unter

kontakt@fibromyalgie-bayern.de