

Die Pflegenahversorgung Finkenstein am Faaker See/ St. Jakob im Rosental

lädt zum kostenlosen Vortrag

„Schlaf – Wundermittel oder Zeitverschwendung“

ein.

**Montag, 5. Oktober 2026
16:30 Uhr
Gemeindeamt, Marktstraße 7a
9184 St. Jakob im Rosental**

Vortragender: Mag. Martin Strugl (Klinischer Psychologe,
Gesundheitspsychologe)

Wozu und was passiert eigentlich beim Schlafen und steht einem gesunden und erholsamen Schlaf entgegen? Um dieses Thema ranken sich zahlreiche Mythen und Annahmen, die mittlerweile durch Forschung und Praxis immer besser erklärbar sind und im Vortrag beantwortet werden. Weitere Inhalte des Vortrages sind: Praktische Tipps und mentales Training für einen gesunden Schlaf im Alltag, Veränderung des Schlafverhaltens über das Lebensalter, Bedeutung des erholsamen Schlafes für pflegende Angehörige und auch Pflegekräfte, Überblick über und Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen und mögliche Anlaufstellen in Kärnten.

Die Ausstellung einer Fortbildungsbestätigung gemäß § 63 und § 104c GuKG idgF und PslG idgF § 33 ist auf Wunsch möglich.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Für die Bürgermeister:



Pflegenahversorgerinnen – Community Nurses