

# Ganzheitliche Behandlung von Schlafstörungen

„Der Schlaf ist der heilige Versuch der Natur, die Tageswunden zum Verheilen zu bringen...“  
So bringt der Dichter Peter Altenberg sehr gut die Zusammenhänge zwischen den Tagesereignissen und dem Schlaf bzw. seiner Architektur zum Ausdruck. In diesem Vortrag erfahren Sie warum ein ausreichend langer und gesunder Schlaf von Bedeutung ist und welche schlafhygienischen Möglichkeiten es gibt ihn zu verbessern. Gleichzeitig werden verschiedene naturheilkundliche Präparate besprochen, um Schlafstörungen zu beheben.

