

Kassel, den 21. März 2022

Grübeln Sie noch oder schlafen Sie schon?

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet Versicherten mit Schlafproblemen ein kostenloses Online-Gesundheitstraining an. Es hilft ihnen, endlich wieder tief und fest zu schlafen. Informationen dazu gibt es am 5. April 2022 um 19.00 Uhr unter www.svlfg.de/online-vortrag-gruebeln-oder-schlafen im Rahmen eines Vortrages.

Ausgeruht und frisch in den Morgen – wer wünscht sich das nicht? Die Realität sieht für viele Menschen anders aus. Ruhelos wälzen sie sich nachts im Bett. Sie können nicht ein- oder durchschlafen und wachen morgens wie gerädert auf. Wer sich im Schlaf nicht erholen kann, gefährdet auf Dauer seine Gesundheit. Betroffene haben ein höheres Unfallrisiko, sind weniger leistungsfähig, weniger belastbar und können sich schlechter konzentrieren. Langfristig können Schlafprobleme ernsthafte Folgen nach sich ziehen - sowohl körperlicher als auch psychischer Natur. Die Gründe für schlechten Schlaf sind vielfältig. Häufig stecken Stress, Ängste, Sorgen und die Schwierigkeit, nicht abschalten zu können, hinter der Schlaflosigkeit.

Schluss mit dem Gedankenkarussell

Um Betroffene dabei zu unterstützen, einen Ausweg aus ihrer Schlaflosigkeit zu finden, bietet die SVLFG ihren Versicherten mit dem kostenlosen Online-Gesundheitstraining „Regeneration und gesunder Schlaf“ ein speziell auf deren Bedürfnisse zugeschnittenes Programm an. Die Teilnehmenden gehen ihren Schlafproblemen auf den Grund und bekommen Hinweise, was sie verändern können, damit sie endlich wieder gut schlafen. Das



Training kann anonym und flexibel von zu Hause aus durchgeführt werden. Somit lässt es sich leicht in den Alltag integrieren.

Mehr Informationen beim Online-Vortrag

Nähere Informationen zu diesem Thema sowie zu den Teilnahmevoraussetzungen erhalten Interessierte im Rahmen eines Online-Vortrages der SVLFG am Dienstag, dem 5. April 2022 um 19:00 Uhr unter dem Link www.svlfg.de/online-vortrag-gruebeln-oder-schlafen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Fragen zum Online-Gesundheitstraining und zu weiteren Gesundheitsangeboten der SVLFG beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ unter der Telefonnummer 0561 785-10512.

SVLFG

