



Schlaf und Traum

die Phänomene der Nacht

Guter, erholsamer Schlaf ist ein Fundament für unser Wohlergehen und unsere Resilienz. Wir betrachten unter anderem was in Schlafzyklen auf körperlicher Ebene passiert, was den Schlaf stören kann, welche Erkrankungen daraus resultieren können und wie er sich im Laufe unseres Lebens verändert.

Des Weiteren sind Träume in unseren Schlaf eingebettet und üben schon immer eine große Faszination auf uns Menschen aus. Jedoch geben uns diese inneren Bilder meist Rätsel auf. Wir beschäftigen uns deshalb mit der Sprache der Träume, Symbolen, Traumarten und berühmte Traumdeutern.

Ziel ist, einen ressourcenorientierten Umgang mit Schlaf und Traum zu erlangen.

Inhalte:

- Schlafzyklen, Schlafphasen und Physiologie des Schlafs
- Schlaf in unterschiedlichen Lebensaltern
- Traumarten und berühmte Traumdeuter – die Sprache des Traumes verstehen
- ressourcenorientierter Umgang mit Träumen

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referentin: Sandra Hensel, Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Rhythmuscoach

Termin: **Donnerstag, 16. April 2026, 8.30 – 12.30 Uhr**

Ort: **Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in 94081 Fürstenzell**

Kosten: **50 €** (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)
inklusive Getränke



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.