V4242T Gesunder Schlaf - online - gesund gefördert NEU

Beginn	Dienstag, 01.09.2026, 00:00 - 00:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	8 Wochen
Kursleitung	Sabine Saltenberger
Kursort	online

Raus aus der negativen Schlafspirale! Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Kurstermine
Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden)

Technischer Ablauf
Unser Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

Betreuung
Die Betreuung erfolgt über die Kursleitung. Der Teilnehmende bekommt innerhalb von 24 Stunden seine Fragen per Mail oder Telefon beantwortet. Die fachlichen Fragen werden direkt an die fachliche Leitung des Kursprogramms Frau Diplom Psychologin Sabine Saltenberger weitergeleitet und beantwortet.

Anmeldung / Kursstart
Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte vorher mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.
Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie buchen den Kurs über die vhs Trostberg und erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Quality Think bekommt den Namen und die E-Mail Adresse zur Verfügung gestellt. Diese schickt dem Teilnehmenden eine Mail mit dem Zugangslink für die Kursplattform und ein Passwort zu. Der Teilnehmende startet mit dem Kurs.

Kooperation mit Quality Think
Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen und Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
26.09.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
10.10.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
17.10.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
24.10.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
14.11.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online

21.11.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
28.11.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online