

Video-Chat | Dr. Fabian Krapf

Moderne Schlafhygiene – mehr als Ohropax und Schäfchen zählen

Es ist der Klassiker: Man liest einen Beitrag über Schlafstörungen in der Zeitung und hofft auf Tipps, die man noch nicht kannte. Sehr häufig wird man enttäuscht, da man schon vorher wusste, dass etwa Koffein am späten Abend nicht förderlich ist.

In diesem Video-Chat möchten wir Euch kurz neben einigen grundsätzlichen auch ein paar neue Tipps aus dem Bereich der Schlafhygiene geben. Vor allem aber sollt Ihr – wie bei unseren Video-Chats üblich – die Möglichkeit haben, all Eure Fragen rund um das Thema Schlaf zu stellen.

[Jetzt
anmelden](#)

Das Event zusammengefasst:

- Datum: 25.02.2021 ab 11:00 Uhr
- Dauer: 15 Min. + Fragerunde (30 Min.)
- [Hier geht's zur kostenlosen Anmeldung](#)
- Inhalte von Schlafexperten entwickelt

Referent:
Dr. Fabian Krapf



Technische Funktionen:

- Für die Teilnahme mittels Laptop oder Desktop-PC ist KEINE zusätzlich App erforderlich. Solltest Du von einem mobilen Endgerät aus (z. B. Smartphone, Tablet) am Webinar teilnehmen wollen, ist die „GoToWebinar“-App erforderlich. Diese kannst Du Dir kostenlos in den einschlägigen App-Stores herunterladen. Die Personen, die über die GoToWebinar-App teilnehmen möchten, benötigen eine ID. Diese lautet 587-131-971.

Fragen nicht vergessen:

- Innerhalb des Video-Chats hast Du die einmalige Möglichkeit, unseren Schlafexperten mit Fragen rund um das Thema Schlaf und Erholung zu löchern.

Und das Beste: Du kannst Deine Fragen ganz bequem und anonym über die Chat-Funktion einreichen. Diese werden dann von uns im Hintergrund sortiert und über 30 Minuten live beantwortet.

Wir wünschen viel Spaß und vor allem einen guten Schlaf,

Dein letsleep-Team