

EINFÜHRUNG IN DIE SCHLAFWISSENSCHAFT

VOM POWERSCHLAF BIS ZUR SCHLAFLOSIGKEIT

THEMEN

- 22.04.25** Das kleine 1x1 des Schlafes
Dr. A. Gieselmann (Düsseldorf)
- 29.04.25** Das kleine 1x1 der Schlafstörungen
Dr. A. Heidebreder, K. Lange, Dr. S. Swish (Lüne, Potsdam, Hamburg)
- 06.05.25** Alles steht auf dem Kopf?! – Emotionen & Schlaf
Dr. D. Riemann (Freiburg)
- 13.05.25** Schlaf und Gedächtnis – Die geheime Zutat für besseres Lernen
S. Kern, M. Kroth (Mannheim)
- 20.05.25** Schlaf und (Alp-)Träume
Dr. J. Mathes (Düsseldorf)
- 03.06.25** Besser schlafen, besser arbeiten: Warum Unternehmen in Schlafgesundheit investieren sollten
A. Alesi (Köln)
- 10.06.25** Schlaf und Umwelt: Wie exogene Bedingungen den Schlaf verändern können
Dr. C. Blume, M. Kater, Dr. T. Figgert (Düsseldorf, Bielefeld, Essen)
- 24.06.25** Schlaf als Wissen. Schlafmedizin und Sleeptracking aus soziologischer Sicht
Dr. S. Reinhard, Dr. N. Watzmann, Dr. T. Perzel (Marburg, Koblenz, Charité)
- 01.07.25** Soziale Aspekte des Schlafs: Geschlecht, Einkommen, soziale Zugehörigkeit: Wie verändern sie den Schlaf?!
E. De Cormanjo Moreira (Leipzig)
- 15.07.25** Schlaf als Gamechanger: Der unterschätzte Faktor für Regeneration und Performance im Profisport
A. Alesi, R. Mürschall (Köln, RB Leipzig)

Ein Einblick in die Welt des Schlafs – unterhaltsam, verständlich, wissenschaftlich fundiert.

**ONLINE
WEBINARREIHE**

**DIENSTAG
18:00–19:30 UHR
ZOOM
Kostenfrei**

**ANMELDUNG &
KONTAKT**



AGKLIWISNACHWUCHS@
GMX.NET

