

## Workshop 'Slaap' – online

Donderdag 20 januari a.s. van 13.30 – 15.00 uur

### Wegens succes op herhaling!

Heb jij het event 'Hart voor jouw Brein' gemist of kon je er niet bij zijn? Of was je er wel bij maar heb je een andere workshop gevolgd die middag? **Goed nieuws:**

We hebben **Rob de Ron** van **Slaapcursus** opnieuw uitgenodigd voor jullie. Deze workshop is voor iedereen die meer wil leren over slaap en zijn of haar slaapkwaliteit wil verbeteren.

### Wist je dat?

Hoewel vaak wordt gedacht dat je moe bent omdat je slecht slaapt is het omgekeerde vaak het geval: je slaapt slecht omdat je (langdurig) te moe bent! De begrippen slaperigheid en vermoeidheid worden vaak door elkaar gebruikt, maar zijn twee verschillende dingen, die fysiologisch ook anders worden geregeld.

Daarom kun je ook te moe zijn om goed te slapen. Daarom is het niet alleen prettig om na je slaap uitgerust wakker te worden, maar ook om 'gerust' aan je slaap te beginnen.

### Wat kun je verwachten?

Tijdens de workshop leer je nog veel meer over slaap. Denk aan wat is de beste tijd om de te gaan slapen, slaap en rust en de 90 minuten cyclus.

Ook maak je kennis met een slaapoefening waarmee je direct de kwaliteit van je slaap kunt verbeteren. Deze oefening is gebaseerd op Yoga Nidra, de yoga van de slaap.

Maak je geen zorgen: je hoeft niet te rekken en te strekken en je hebt geen speciale kleding nodig. Je gaat gewoon zitten of liggen en luistert. Dat is alles. Menig deelnemer heeft dankzij de slaapoefeningen zijn of haar slaap binnen korte tijd aanmerkelijk kunnen verbeteren.

### Aanmelden

We hebben 20 plekken beschikbaar en vol is vol. De workshop is **gratis** voor medewerkers van de aangesloten corporaties. Interesse? Ga naar:

<https://watdoeijmorgen.nl/opleidingen/project-loopbaan-slaap> en meld je aan.

