



VERANSTALTUNGSREIHE WISSEN-SCHAFT^F WISSEN

Auf den Spuren des gesunden Schlafs - kann ich meinen Schlaf verbessern?

Der Schlaf gestresster Menschen ist oft nur wenig erholsam. Neben äusseren Faktoren, die den Schlaf beeinträchtigen können, spielen aber auch innere Faktoren eine grosse Rolle. So können zum Beispiel vor dem Schlafen gezeigte schöne Bilder oder angenehme Gedanken das Schlafverhalten positiv beeinflussen.

Wie sehr wir selbst unseren Schlaf positiv beeinflussen können und ob die ständige Informationsflut der wir ausgesetzt sind den Schlaf beeinträchtigen, darüber berichtet **Prof. Björn Rasch**, Professor für kognitive Biopsychologie und Methoden an der Universität Freiburg.



Montag 23. Oktober 2017
18:15 - 19:45 Uhr

Universität Zürich Zentrum
Rämistrasse 71, 8006 Zürich
Hörsaal KOL-F-101

Eintritt frei