

Pozvánka na bezplatný webinář

PROČ NEMŮŽU SPÁT, I KDYŽ JSEM VYČERPANÝ?

**Bezplatný webinář s praktickými tipy
jak zlepšit délku a kvalitu spánku.**



Datum
1.10.2026



Čas
17:00-18:30

V 90 minutách se společně podíváme na to:

- jak moc je spánek důležitý pro duševní zdraví
- kde jsme si my sami překážkou na cestě za osvěžujícím spánkem
- co dělají dobří spáči jinak
- jak pracovat s myšlenkami, které nám brání usnout či nás trápí k ránu

**Dopřejte svému spánku pozornost, kterou si
zaslouží.**

Přihlaste se přes odkaz níže a zjistěte,
co můžete změnit hned, jakmile po
webináři půjdete spát!



Mgr. Katarína Durkáčová
Lektor

Katarína je psycholožka a KBT
psychoterapeutka, ve Sluchátku
pracuje na pozici odborné
vedoucí.