

Gute Nacht

Ein Vortrag zum Einschlafen



Bild-Quellen: www.gesundheitskoller.com & www.schichtfit.com

Was ist die innere Uhr? Wer gibt den Takt an? Was kann ich zu einem gesunden Schlaf beitragen? Was sind Schlafräuber/-helfer? Wie wirkt sich Ernährung und Bewegung auf die Nachtruhe aus?

*Diese und viele weitere Fragen werden an diesem Abend geklärt.
Für alle die sich einen erholsamen Schlaf wünschen.
Denn ein erholsamer Schlaf hält gesund und erhöht die Lebensqualität.*

Wann: Do., 16.3.2023, 20 Uhr

Wo: Vitum, Putzleinsdorf

Vortragender: Andreas Koller
(Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger)

Beitrag: € 5,-/Person

Anmeldung: 07286/8276-12 oder
burgstaller@putzleinsdorf.at



Gesundes

