KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Seniorenunion

Gesunder Schlaf

Vortrag und Gespräch

Mi 24.09.2025, 16.00 Uhr

Viele Menschen sehnen sich danach, endlich wieder eine Nacht durchzuschlafen und am Morgen frisch und voller Energie aufzuwachen. Ein gestörter Schlaf wirkt sich nicht nur negativ auf die Befindlichkeit aus, er hat auch weitreichende Auswirkungen auf die langfristige Gesundheit. Die Referentin erklärt, was man unter gesundem Schlaf versteht und gibt Tipps für den Umgang mit Schlafstörungen.

Ende um 17:00 Uhr.

Ort
Rottal-Inn-Klinik Pfarrkirchen

Mitveranstalter
Seniorenunion Rottal-Inn

Referentin
Christa Bartos

Anmeldung
anmeldung@senioren-union-rottal-inn.de oder Tel.:08547/862

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-09-15 11:53:25

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de