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

"Wie ein gesunder Schlaf gelingen kann"

Impuls und Gesräche

Do 18.02.2027, 14.00 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.

Ort
Café Siesta bei Fa. HAAS, Industriestraße 8, 84326 Falkenberg

Mitveranstalter
KDFB Falkenberg

Referentin
Dr. Margarete Liebmann

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-09 10:27:05

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