




Endlich gut schlafen

Was Sie dazu beitragen können



| | |
|-----------------|--|
| WANN | Dienstag 26. März 2019 19.30 Uhr |
| WO | 6340 Baar Treffpunkt Falken Falkenweg 10 |
| REFERENT | Robert Pfandl Psychologe |
| KOSTEN | Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag |
| INFO | baar@llg.ch www.llg.ch |



Endlich gut schlafen

Was Sie dazu beitragen können

Schlaf ist ein unverzichtbares Zeitfenster in unserem Alltag. Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Eine Aktivität, die derart viel Zeit verlangt, muss demnach wichtige Funktionen für die Gesundheit erfüllen. Viele Menschen können nicht ein- oder durchschlafen. Ursache dafür sind oft falsche Verhaltensweisen, die man korrigieren kann. Gemeinsam wollen wir bedenken, wie Sie den Tag sinnvoll nutzen können, um einen erholsamen Schlaf zu fördern – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Zum Referenten:

Robert Pfandl arbeitet als Klinischer Psychologe im SGM AMBI Bern. Er hat in Fribourg, Bern und Lausanne studiert. Beruflich war er als Pflegefachmann und IV-Berater tätig. Es ist ihm ein Anliegen, Menschen in Not zu helfen und sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

| | |
|-----------------|--|
| WANN | Dienstag 26. März 2019 19.30 Uhr |
| WO | 6340 Baar Treffpunkt Falken Falkenweg 10 |
| REFERENT | Robert Pfandl Psychologe |
| KOSTEN | Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag |
| INFO | baar@llg.ch www.llg.ch |

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

