



Endlich gut schlafen

Was Sie dazu beitragen können

WANN	Donnerstag 27. Mai 2021 19.30 bis 21.00 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	Robert Pfandl Psychologe und Psychotherapeut MAS
KOSTEN	Eintritt frei
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



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.

Diese Veranstaltung wird gemäss den aktuellen Schutzmassnahmen des BAG durchgeführt. Bitte informieren Sie sich unter den auf diesem Flyer angegebenen Kontaktdaten oder über <https://www.llg.ch/veranstaltungen/aktuelles-nach-orten/>

WANN	Donnerstag 27. Mai 2021 19.30 bis 21.00 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	Robert Pfandl Psychologe und Psychotherapeut MAS
KOSTEN	Eintritt frei
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

