



Vortrag:

Guter Schlaf ist nicht selbstverständlich

„Mit Menschen, die gut schlafen, lässt es dich leichter arbeiten und leben“, sagt Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin. Ihr neues Buch „Die perfekte Nacht“, ein Ratgeber für Schlechtschläfer, Schnarcher und Schlafwandler ist Anlass für diesen Impulsvortrag. Schlafmangel löst nicht nur Konzentrationsstörungen oder Gereiztheit aus, sondern ist auch Verursacher für erhöhtes Fehlerrisiko, Unfälle und Immunschwäche. Nehmen Sie sich interessante Anregungen, natürliche Tipps und wirksame Übungen für guten Schlaf mit.

- nicht einschlafen können...
- nachts meist zur selben Zeit aufwachen ...
- morgens nicht in die Gänge kommen ...

Schenken Sie dem Schlaf mehr Bedeutung. Sehen Sie Ihren Schlaf als Lebens-Elixier und als potentiellen Schlüsselfaktor für Ihre Gesundheit und Erfolg. Nutzen Sie den Abend, um Ihren Schlaf zu optimieren.

Datum: **Montag, 25. März 2019**
Zeit: **19:00 Uhr**
Ort: Margeritenstraße 4, 4072 Alkoven (ASB)
Kosten: € 10,--
Vortragende: Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin



Anmeldung bis 18.03.2019 im Bürgerservice der Gemeinde Alkoven unter:

07274-8000-16 oder michaela.huemer@alkoven.ooe.gv.at