

Wie fördere ich einen gesunden Schlaf?

Vortrag und Gespräch



Referentin: Dr. Sabine Leutiger-Vogel

Wie sieht eine gesunde Schlafhygiene aus? Welche Faktoren spielen eine Rolle? Praktische Tipps zu Ernährung, Bewegung, Entspannung, dem Umgang mit Stress, Sorgen und Krankheit.

Mittwoch, 24. Juli 2024

15:00 Uhr

ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen

Informationen/Anmeldung:

Telefon: 970 56 66

Di u. Do 13 – 16 / Mi 14.30 – 17.30 / Fr 9 - 12 Uhr

www.handinhand-kd@t-online.de

Nachbarschaftstreff Kirchditmold

