



Der Schlaf ist das Brot des Lebens

Leistung zählt. Da haben Ausgeschlafene die besseren Karten. Doch nur zwei von drei Erwachsenen schlafen gut.

Schlechter Schlaf hat viele Gründe; sie kennen heißt Wege erkennen, die die Nacht erfreulich machen. Und den Tag gleich mit.

Der Vortrag informiert über den Schlaf, seine Zusammenhänge und zeigt Wege auf Lösungen zu finden, um wieder eine gute Schlafqualität zu erlangen.

Zu diesem gesundheitsfördernden Thema spricht die **Referentin Petra Hanses**, Gesundheitsberaterin ALH, aus Meschede.

Datum: 20. Oktober 2011 um 19.30 Uhr

Ort: Gasthof Stadtkrug, Hauptstraße 190, 59846 Sundern

Eintritt: 5,00 EUR / Mitglieder: 3,00 EUR

Kontakt: @-mail: Frauennetzwerk-HSK@web.de

www. Frauennetzwerk-gesundheit.de - Telefon: 02933/79710 - Fax: 02933/79711

V.i.S.d.P. Margit Müller-Frahling, Untere Kampstraße 23, 59846 Sundern