

Gesunder Schlaf

und was ihn stört



Bist du tagsüber oft müde? Hast du Ein- oder Durchschlafstörungen? Wir verschlafen rund ein Drittel unseres Lebens. Optimaler Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit. Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden und die eigene Lebensqualität. Doch was ist überhaupt guter Schlaf? Können wir unsere Schlafqualität beeinflussen? Wie viel Schlaf brauchen wir überhaupt pro Nacht? Was kann den Schlaf stören? All diese Fragen werden an diesem Vortag kompetent beantwortet.

Datum: Dienstag 22. Oktober 2024

Zeit: 19:00 Uhr – ca. 21:00 Uhr

Ort: Feuerwehrlokal Wolfenschiessen

Kosten: Türkollekte

**Leitung: Mitja Fischer
Leitender Arzt Medizin im Spital Nidwalden
Spezialist für Pneumologie und Schlafmedizin**

**Anmeldung: Andrea Scheuber
kurse@fg-wolfenschiessen.ch**



www.fg-wolfenschiessen.ch

Es werden Fotos gemacht, wenn jemand nicht fotografiert werden möchte, bitte bei der Anmeldung mitteilen.