



Katholische Erwachsenenbildung
in der Seelsorgeeinheit St. Josef, Starzach

„Schlafen wie ein Murmeltier“

Vortrags- und Gesprächsabend
mit **Frau Barbara Cyrny, Diplom-
Psychologin**

Termin: Mittwoch, den 08. November 2017

20.00 Uhr (bis ca. 21.45 Uhr)

im Kirchenhäusle in Sulzau

Wer wünscht sich das nicht? Wenn Sie aber zu den Menschen gehören, die Schwierigkeiten haben einzuschlafen, nachts häufig aufwachen und dann lange wach liegen, am frühen Morgen erwachen, lange bevor der Wecker klingelt, oder sich am Tag häufig erschöpft und müde fühlen ... dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über das Alltagsphänomen Schlaf und die neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung. Wie verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens? Ab wann kann man von einer Schlafstörung sprechen und welche Ursachen können verantwortlich sein? Darüber hinaus erfahren Sie, was Sie selbst schon am Tag für eine gute Nacht tun können und welche nicht-medikamentösen Möglichkeiten es gibt, mit bestehenden Schlafstörungen umzugehen. Im anschließenden offenen Gespräch haben Sie dann Gelegenheit Fragen zu stellen.

Der Pastorale Ausschuss „Erwachsenenbildung“ lädt alle Interessierten recht herzlich ein! Der Eintritt ist frei.

Ansprechpartnerin: Andrea Kienzle, Tel. 07472/4 21 61.