

Vortrag

Erholsam schlafen!

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen...

Was sind eigentlich die Ursachen für Schlafprobleme?

Welche Folgen können Schlafstörungen haben?

Können Medikamente helfen oder schaden?

Welche Alternativen und Möglichkeiten gibt es noch?

Um diese und andere Fragen geht es in dem Vortrag, der abgerundet wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf!

Referentin: Tanja Rübeck-Hansen, Apothekerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Montag, 04. 02. 2019, 19.00 Uhr im Brücke-Zentrum, Strandstraße 4 G, Wyk