



**gesunde
gemeinde**



Schlaf und Regeneration

Die unterschätzte Kraftquelle!

Guter Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit und Lebensfreude. Er stärkt unser Immunsystem und schenkt uns Energie für den Alltag.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Schlafräuber erkennen und mit einfachen Übungen mehr Ruhe und Erholung finden.

Freuen Sie sich auf praktische Tipps und mehrere Mitmachübungen für einen erholsamen Schlaf!

TERMIN:

Freitag, 26.09.2025 19:30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:

Kongresshaus Millstatt

REFERENT:

Ilse Zraunig, M.Ed.

Eintritt frei!

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Millstatt am See statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.