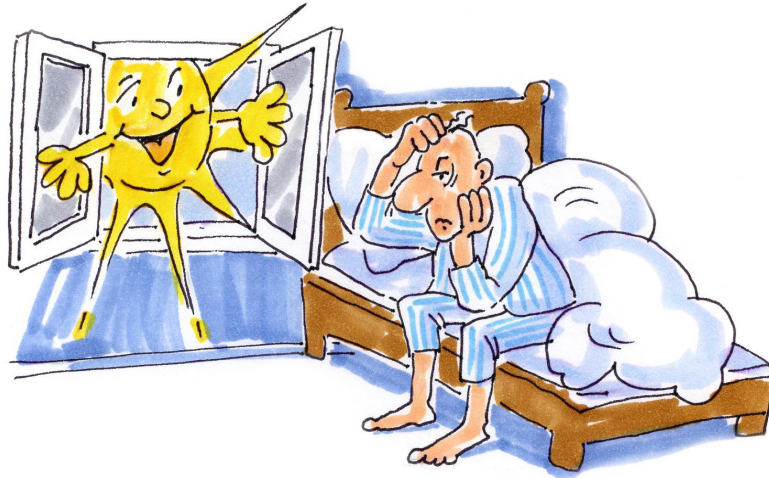


# Haben Sie wirklich gut geschlafen?



## Das Schlaf-Seminar

**Man kann nicht gesund sein, wenn man schlecht schläft!**

Im Seminar lernen die Teilnehmer die Bedingungen für einen gesunden und ungestörten Schlaf kennen. Sie bekommen Informationen zu den Ursachen der häufigsten Schlafstörungen und erfahren, welchen Einfluss Ihr Bett auf die Schlafqualität hat.

**Montag, 18.3. Beginn: 14,45 Uhr Dauer ca. 1,5 Std.**

**Samstag, 23.3. Beginn: 10,00 Uhr Dauer ca. 1,5 Std.**

Das Schlafseminar ist ein kostenloser Service von **WOHNGESUND!**

**Ort: WOHNGESUND Kirchplatz 1 Bad Brückenau**

Referent: Gerhard Ankenbrand

Anmeldung erbeten: Tel. 09741 727

**90 % Ihrer Gesundheit hängt von Ihrer Schlafqualität ab!  
Ihr Schlaf ist daher wichtiger als Ernährung und Sport!**