



Mens sana in corpore sano

(Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)

Einladung

Am 25.05.2019

um 11.00 Uhr

möchten wir euch ganz herzlich zu einem Vortrag über das Thema

Schlaf und Schlafstörungen

mit Iris Milz in unserem Vereinsheim (Rübekamp 50) einladen.

„Schlaf ist die beste Meditation“, sagt der Dalai Lama. Der Westen sagt: „Schlaf ist die beste Medizin“. Recht haben beide. Was geschieht jedoch, wenn unser Organismus durch körperliche oder psychische Einflüsse z.B. Stress, Angst, Medikamente oder hormonelle Veränderungen nicht zur benötigten Ruhe kommt?

Der Vortrag gibt Einblicke in die verschiedenen Ursachen für Schlafstörungen. Es wird besprochen, welche Möglichkeiten wir haben, um eine bessere und gesündere Schlafhygiene zu entwickeln. Homöopathische und pflanzliche Komplexmittel bieten zudem eine ergänzende Unterstützung und Alternative um in einen gesunden Schlafrhythmus zu gelangen

Heilpraktikerin
Iris Milz

Iris Milz
Heilpraktikerin - Systemische Therapeutin - Coach - Ernährungsberaterin

Anmeldung bis zum **17.05.** bei Andrea Döring (0171.6766440 oder fajdoering@web.de)

Kosten: 5 Euro