



Nicht  
zum Gähnen

# Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

## Eine Infoveranstaltung rund um den Schlaf im Alter

Wenn sich der Schlaf, zum Beispiel nach der Pensionierung oder wegen anderer Lebensumstände, verändert und auch beim 987-igsten Schaf nicht eingefunden hat, dann ist es an der Zeit, etwas Neues auszuprobieren. Sie erhalten Hintergrundinformationen, praktische Tipps und lernen verschiedene Entspannungsübungen kennen, mit denen Sie sich in den Schlaf wiegen können. Wir garantieren Ihnen, dass diese Informationsveranstaltung alles andere als zum Gähnen ist – aber einen gesunden, tiefen Schlaf fördert.

---

<b>Wann</b>	Dienstag, 18. März 2025, 9.30–12.00 Uhr
<b>Wo</b>	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
<b>Leitung</b>	Anna Hirsbrunner, Koordinatorin «Zwäg ins Alter» Sylvia Hartmann, dipl. Atem- und Hypnosetherapeutin
<b>Kursnummer</b>	15200.25.B105
<b>Kosten</b>	Keine
<b>Anmeldung</b>	Um Anmeldung wird gebeten: <a href="mailto:bildungsdspport@be.prosenectute.ch">bildungsdspport@be.prosenectute.ch</a> , 031 359 03 00

---

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion  
des Kantons Bern und von Gesundheitsförderung Schweiz



**Kanton Bern**  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera