

## Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

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.

---

**Wann**

Donnerstag, 29. Januar 2026, 09.30 bis 12.00 Uhr

**Wo**

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

**Leitung**

Anna Hirsbrunner, Koordinatorin «Zwäg ins Alter»

Sylvia Hartmann, dipl. Atem- und Hypnosetherapeutin

**Kursnummer**

26-1-ReBe-15200-1

**Kosten**

Kostenlos

**Anmeldung**

Bitte an Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 00 oder per Mail an [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch).

---

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



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung  
Schweiz