

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 .

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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung
Schweiz