

An einen Haushalt!

Zugestellt durch Post.at



Lendorf



Einladung

zum Vortrag

„Trotz Verlustschmerz einen erholsamen Schlaf finden“

mit
MMag.^a Irmgard Ebenberger

Nicht selten verhindern Sorgen, Ängste und psychische Anspannungen nach einem Verlust das Ein- und Durchschlafen.

Warum ist der Schlaf so wichtig und wie kann ich ihn auch in einer belastenden Zeit wiederfinden? Basisinformationen und Methoden für einen gesunden Schlaf erhalten Sie bei diesem Vortrag.

WANN: Donnerstag, 16. Mai 2019
von 18:30 bis 20:30 Uhr

WO: Kleiner Saal Gemeindehaus Lendorf

Eintritt frei

ANMELDUNG: Astrid Panger 0676 8772 2132
oder unter astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Der Ausschuss für Familie, Jugend, Gesundheit und Soziales der „Gesunden Gemeinde“ Lendorf freut sich über Ihre Teilnahme!

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus Mitteln des Landes Kärnten