



«Warum guter Schlaf so wichtig ist»

Vortrag

Dienstag, 12. Februar 2019 um 19.30 Uhr

Im Messmerhaus, Saal, in Appenzell

Frau Karin Meile-Schmid, kant. appr. dipl.
Naturheilpraktikerin, wird auf folgende Themen
eingehen:

Physiologie des Schlafes: Was geschieht im Gehirn /
Schlafphasen / Hormone

Taktgeber: Innere Uhr / Circadianer Rhythmus

Tipps für einen guten Schlaf: Entspannungstechniken /
Naturheilkundliche Mittel

Im Anschluss an den Vortrag haben sie die Möglichkeit
Fragen zu stellen. Nutzen sie die Gelegenheit sich zu
informieren – ihrer Gesundheit zuliebe.

Mitglieder Fr. 8.- / Gäste Fr. 12.-