



"DER WEG ZUM GESUNDEN SCHLAF - WARUM IST ER SO BEDEUTSAM UND WAS GIBT ES FÜR MÖGLICHKEITEN, IHN ZU FÖRDERN?"

Gesunder und erholsamer Schlaf bildet die Grundlage für einen energiegeladenen und aktiven Start in den Tag.

Er stärkt unser Immun- und Herzkreislaufsystem, sortiert und filtert unsere Gedächtnisinhalte und gibt unserem Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren.

Doch welche Rolle spielt dabei unsere Ernährung und wieso trägt der Faktor Licht - ob Sonnenlicht, blaues Licht oder hingegen die pure Dunkelheit - so entscheidend zu unserer Schlafhygiene bei?

In welchem Wechselspiel gelten Serotonin und Melatonin als Hauptakteure dieses Prozesses und was für ein Schauspiel bietet sich uns nachts in der sogenannten Hexen- oder Wolfsstunde?

Das alles und noch viel mehr erfahren Sie am
5.11. von 16:30-17:30 Uhr
in Hildes Sinnstifterei,
Bahnhofsallee 11a, 31134 Hildesheim.

Vortragende: Alissa Kiesel

Eintritt frei

Anmeldung bis zum 31.10.25 unter
info@hilde-bildet.de,
direkt vor Ort: Mo-Fr 9-14 Uhr
oder über Instagram

www.hildes-sinnstifterei.de

