

# Gesundheitsmonat Juni 2025



# Workshop 'Endlich schlafen'

Erholsamer Schlaf ist ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Während wir schlafen, regeneriert sich unser Körper, Zellen werden erneuert, und unser Geist verarbeitet die Eindrücke des Tages. Wer gut schläft, startet mit mehr Energie und Motivation in den Tag – und das wirkt sich nicht nur auf die Arbeit, sondern auf das ganze Leben positiv aus.

Wir beschäftigen und mit den verschiedenen Schlaftypen und lernen die Zusammenhänge zwischen Atmung, Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen. Einfache Übungen können Ihnen helfen, dauerhaft besser zu schlafen.

Datum **Donnerstag, 12. Juni 2025**

Zeit 16.30-18.00 Uhr

Ort Mehrzweckraum 2. UG

Leitung David Schaffner, dipl. Pflegefachmann HF  
bei der Lungenliga beider Basel

**Anmeldung erforderlich:** [sz-aumatt.ch/schlafworkshop](https://sz-aumatt.ch/schlafworkshop)  
oder bei der Verwaltung anmelden

