



SCHLAF GUT ?!

13. Februar 2024, 19.15 Uhr

THEMA

Schlaf ist existentiell wichtig und doch leiden fast 30% der Schweizer Bevölkerung unter mittleren bis schweren Schlafproblemen – und mit ihnen ihr Umfeld. Warum ist das so und was trägt zu einem gesunden Schlaf bei?

Die Referentin zeigt grundlegende Mechanismen der Schlaf-Wach Regulation auf und wie sich der Schlaf im Verlauf des Lebens verändert. Sie sagt: «Der Schlaf ist ein Lebenselixier, das uns umfassend erneuert» Sie räumt auf mit Irrmeinungen über den Schlaf und gibt Tipps weiter, wie wir unser Schlafen positiv beeinflussen können.

WAS ERWARTET DICH

Der Herstory Abend beginnt mit einem leichten Apéro.

Dr. sc. nat. Katharina Stingelin, Somnologin und Schlafmedizinerin im Zentrum für Schlafmedizin in Zollikon nimmt uns in ihrem Referat mit hinein in die Welt des Schlafens.

In der Talkrunde erzählen Frauen, wie sie schlafen, was ihnen den Schlaf raubt und wie sie das Schlafen neu lernen konnten.

WANN

Donnerstag, 13. Februar 2025
Türöffnung und Apéro 19:15 Uhr
Referat 19:45 Uhr

WO

Funkenpark
Im Rank 4
4800 Zofingen

KOSTEN

CHF 20.-
Studierende CHF 10.-
(bitte passend mitbringen, TWINT nicht möglich)

INFOS & ANMELDUNG

www.herstory.ch