

# FRAUENFRÜHSTÜCK

**So, 11. November, 10.00 Uhr**  
in der „Sportgaststätte Eintracht“, Kleinheubach

## ERHOLSAMER SCHLAF MIT ENERGIE IN DEN TAG

URSACHEN, DIE DEN SCHLAF STÖREN,  
WANN SPRICHT MAN VON EINER SCHLAFSTÖRUNG  
METHODEN UND MAßNAHMEN DEN NATÜRLICHEN SCHLAF  
BEIZUBEHALTEN ODER WIEDER NEU ZU ERLERNEN.

Referentin: **Helga Hemberger**  
Schlafberaterin, Gesundheitsberaterin/IHK, Atemtherapeutin

anschließend:

**Diskussionsrunde zum Thema**

**ALLE INTERESSIERTEN FRAUEN SIND HERZLICH EINGELADEN!**