



Abend-Symposium

Donnerstag 28. Mai 2026

Thema - SCHLAF

*“Guten Morgen,
wie gut haben Sie letzte Nacht geschlafen?”*



Schlaf ist weit mehr als nur eine Pause vom Alltag. Er ist die Grundlage für unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Während wir schlafen, regeneriert sich unser Körper, unser Gehirn verarbeitet Eindrücke und unsere Energiereserven werden wieder aufgefüllt. Kurz gesagt: *“Guter Schlaf ist kein Luxus – er ist essenziell.”*

Und dennoch ist die Realität für viele Menschen eine andere. Einschlafen fällt schwer, der Schlaf ist unruhig oder man wacht morgens erschöpft auf. Stress, ständige Erreichbarkeit, unregelmäßige Routinen und äußere Einflüsse bringen unseren natürlichen Rhythmus aus dem Gleichgewicht. *“Die Folge: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und langfristig auch gesundheitliche Beschwerden.”*

➤ Die gute Nachricht ist: Schlaf ist veränderbar!

Mit dem richtigen Wissen und gezielten Anpassungen im Alltag lässt sich die Schlafqualität deutlich verbessern. Oft sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben können.

Genau hier setzt unser Schlafsymposium an.

Wir zeigen Ihnen verständlich und praxisnah, wie Sie Ihren Schlaf nachhaltig verbessern können. Sie erhalten wertvolle Einblicke, konkrete Lösungsansätze und die Möglichkeit, Ihre persönliche Situation neu zu betrachten.

➤ Machen Sie den ersten Schritt zu besserem Schlaf und mehr Lebensqualität.

Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Schlafsymposium teilzunehmen und neue Wege zu erholsamen Nächten zu entdecken.

Wir freuen uns auf Sie!

Schlaf-Symposium Donnerstag 28. Mai 2026 | Beginn 18:00 Uhr
Jetzt Platz reservieren unter academy@gzabtwil.ch oder 071 230 07 07