



Abend-Symposium

Donnerstag 28. Mai 2026

SCHLAF - GESUNDHEIT

Wir laden Sie herzlich ein, neue Wege zu erholsamen Nächten zu entdecken – für mehr Lebensqualität und Energie im Alltag.

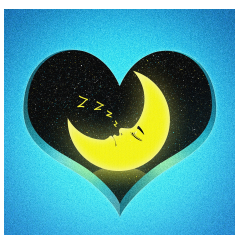
Schlaf ist die Basis für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Doch Stress, unregelmäßige Routinen und ständige Erreichbarkeit stören oft unseren natürlichen Rhythmus – mit Folgen wie Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Die gute Nachricht: *“Schlaf lässt sich verbessern. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken.”* Unser Schlafsymposium zeigt Ihnen praxisnah, wie Sie Ihre Schlafqualität nachhaltig steigern können – mit wertvollen Impulsen und konkreten Tipps für Ihren Alltag.

PROGRAMM

- 17:30h Türöffnung
- 18:00h **Begrüssung durch Dr. med. Bruno Anderes**
- 18:10h 1. Teil Vorträge
- **Schlaf der unterschätzte Wirkstoff**
mit Christian Janus Gesundheitsarchitekt für Schlaf & Regeneration
- Dazwischen Kurzvorstellung der Ausstellerfirma A.Vogel*
- **Ursachengerechte Therapien bei Schlafproblemen**
mit Christoph Züllig, Herbamed
- 19:30h PAUSE
- 19:50h 2. Teil Vorträge
- **Guter Schlaf beginnt am Tag**
mit Anton Schimmler, Neuroperformance-Coach
- Kurzvorstellung der Ausstellerfirma ebi-pharm*
- **Unsichtbare Belastungen im Schlafraum**
mit Cornelia Plüss und Philipp Alpiger
- 21:00h **Abschluss durch Dr. med. Bruno Anderes**
Anschliessend Apéro und Austausch



Machen Sie heute noch den ersten Schritt zu erholsamen Nächten und mehr Lebensqualität und melden Sie sich gleich an unter **071 230 07 07** oder academy@gzabtwil.ch



ORT Gesundheitszentrum Abtwil / Academy (Eingang Innenhof)
Hauptstrasse 17 | CH-9030 Abtwil

MODERATION Dr. med. Anderes

KOSTEN Frühbucher bis 20. Mai 2026 CHF 50.00 / danach CHF 60.00
(Abendkasse)