



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!

Wie? Dass verraten wir Ihnen an unserem **Schlaf-Symposium vom 28. Mai 2026** mit folgenden Themen und Beteiligten.

- **Schlaf der unterschätzte Wirkstoff** mit Christian Janus Gesundheitsarchitekt für Schlaf & Regeneration
- **Ursachengerechte Therapien bei Schlafproblemen** mit Christoph Züllig, Herbamed
- **Guter Schlaf beginnt am Tag** mit Anton Schimmler, Neuroperformance-Coach
- **Unsichtbare Belastungen im Schlafräum** mit Cornelia Plüss und Philipp Alpiger

Ausstellung zum Thema “Guter Schlaf”

Unsere Ausstellung präsentiert Ihnen diverse Produkte und Neuigkeiten rund um einen guten Schlaf. Lassen Sie sich überraschen und vor Ort beraten.

Dieses Symposium wird Unterstützung von den Firmen



Wir freuen uns auf Sie! Jetzt anmelden!

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