

EXKURSION, FÜHRUNG, ANIMATION, BIEL/BIENNE

# BESSER SCHLAFEN LERNEN

Vortragsreihe SRK

Besser schlafen lernen

Eine gute Nacht bringt mehr Lebensqualität

Was tun, wenn man nicht schlafen kann? Diese Frage beschäftigt viele Menschen: Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung erlebt seinen Schlaf als gestört. In diesem Vortrag lernen Sie verbreitete Schlafmythen kennen, erfahren, was normaler Schlaf ist und wie sich unser Schlafverhalten im Laufe des Lebens verändert. Zudem erhalten Sie konkrete Handlungsempfehlungen, mit denen Sie Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können.

Referentinnen und Referenten

Fachpersonen von Sleep House Bern,

Universitätsklinik für Neurologie des Inselspitals Bern

Weitere Infos

Vortrag in deutscher Sprache

ohne Voranmeldung

## ÖFFNUNGSZEITEN

25. Nov. 2025

Dienstag

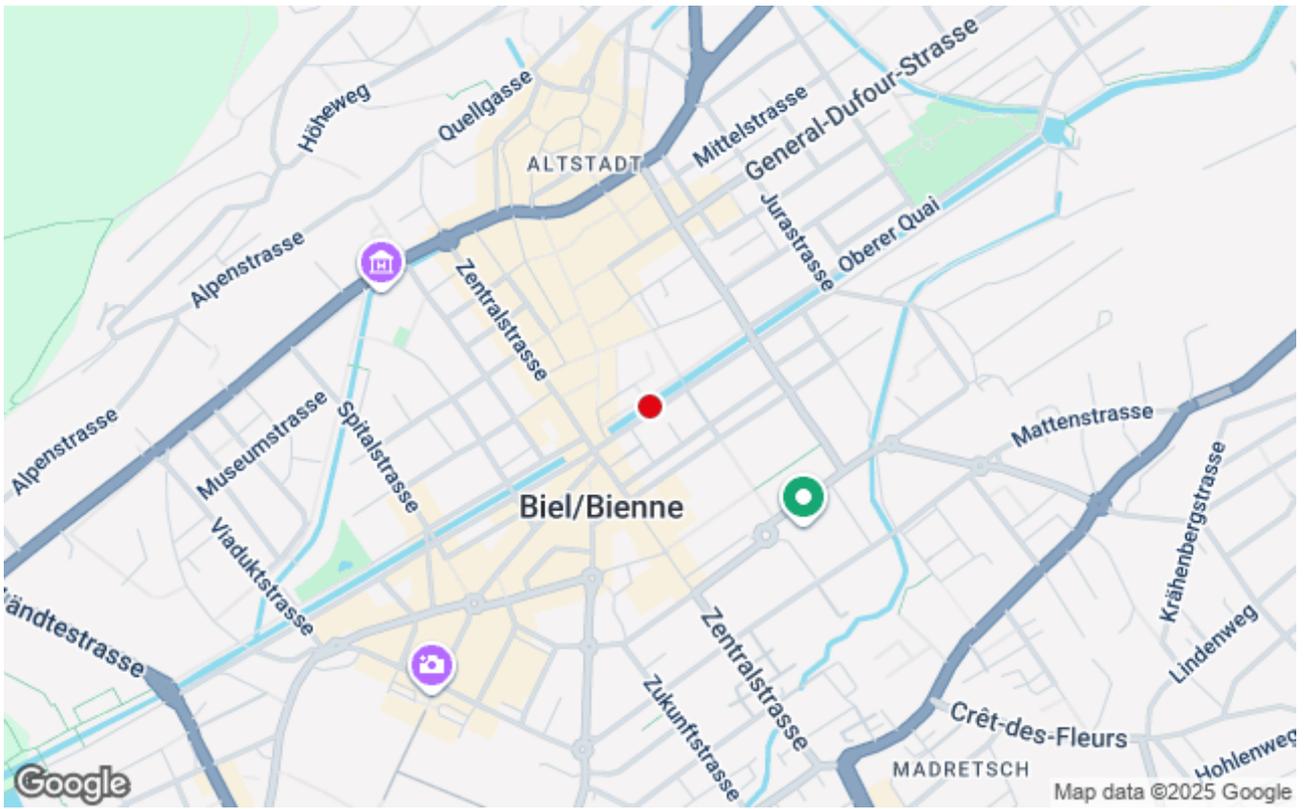
19:30 - 21:00



## CONTACT

Farelhaus / Maison Farel  
Oberer Quai 12 / Quai du Haut 12  
2503 Biel/Bienne

farelhaus.ch



PDF généré le 10.10.2025