

**bewegen!**

BEZIRKSTAG 2024

# Herzliche Einladung



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

## „Schlaf Dich gesund – Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf“

In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung eines gesunden und erholsamen Schlafs für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Wir werden gemeinsam die verschiedenen Aspekte des Einschlafens und Durchschlafens erkunden und die Auswirkungen von Schlafmangel auf unseren Körper und Geist untersuchen. Außerdem sprechen wir über die Rolle von Ernährung, Bewegung und Technologie im Zusammenhang mit dem Schlaf. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen die Verbindung zwischen Schlaf und verschiedenen Gesundheitsproblemen. Ob Abwehrkräfte oder Gewichtsprobleme, ob Stimmung, Gedächtnis oder Verdauung - erholsamer Schlaf spielt eine Schlüsselrolle für unterschiedlichste Gesundheitsthemen.

### Bezirkstag im Bezirk Ingolstadt

- Termin:** Dienstag, 01.10.2024
- Zeit:** 19.00 Uhr
- Ort:** Buxheim 85114,  
Kath. Pfarrheim, Kirchenring 13
- Referentin:** Sonja Hüttinger,  
Heilpraktikerin,  
Pappenheim



**Gebührenfrei!**

**Eingeladen sind ALLE interessierten Frauen!**

Anmeldung an die KDFB Geschäftsstelle, Telefon 08421 50-673

KDFB Diözesanverband Eichstätt Bildungswerk e.V.,  
Pedettstraße 4, 85072 Eichstätt  
Telefon 08421 50-673, [www.frauenbund-eichstaett.de](http://www.frauenbund-eichstaett.de)

