

Dann bin ich um den Schlaf gebracht...

Über Ursachen von Schlafstörungen und Möglichkeiten, sie zu bezwingen.

Referent: Walter Jankowski
Termin: Donnerstag, 1. 7. 18 – 20 Uhr
Ort: WIESE e.V., Großer Saal

Essen, 2.6.2010

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder!

Das Problem kennen viele von uns. Nicht immer die Ursachen, und erst recht nicht, wie man (wieder) zu einem gesunden Schlaf kommt. Damit beschäftigt sich in seinem Referat Walter Jankowski.

Aspekte seines Referats werden sein:

- Was ist eigentlich „Erholsamer Schlaf“?
- Der Alltag und die Auswirkungen nicht erholsamen Schlafens
- Von der Einschränkung der Lebensqualität zur Krankheit
- Wie kann ich mir selbst helfen?
- Wer kann mir außerdem helfen?

Walter Jankowski ist Diplom-Sozialarbeiter, Sozialtherapeut, Psychotherapeut und arbeitet mit beim Zentrum für erholsames Schlafen.

Wir laden Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein. Und: Schlafen Sie gut!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to be "W. Jankowski", written in a cursive style.

WIESE-Team

Wir bitten um Anmeldung bis zum 25.Juni.