

# Einladung

**Wir laden alle Interessierten herzlich zu einer  
Veranstaltung des BBV-Bildungswerks ein**

## **Schlaflos? Schlafstörungen naturheilkundlich behandeln**

Viele Menschen kennen es: Stundenlang wach liegen, sich hin und her wälzen und vom Schlaf ist keine Spur. Fehlender Schlaf oder Schlafstörungen können die Betroffenen stark im Wohlbefinden und in der Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, warum ein gesunder Schlaf lebensnotwendig ist und welche Ursachen es für Schlafstörungen gibt. Sie erhalten zahlreiche Tipps wie Sie in einen gesunden Schlaf finden können. Sie erfahren auch, welche Möglichkeiten es aus naturheilkundlicher Sicht für die Behandlung von Schlafstörungen gibt.

### **Veranstaltungstermin**

Mittwoch, 6. März 2024 um 14:00 Uhr

### **Veranstaltungsort**

Vereinsheim St. Martin, Römerstraße 9, 85098 Großmehring - Theißing

### **Referentin**

Anja Holzknecht, Heilpraktikerin

### **Teilnehmergebühr**

3,00 €

### **Weitere Infos unter:**

BBV-Bildungswerk im Bezirk Oberbayern, Viehmarktplatz 7, 85055 Ingolstadt, Telefon: 0841 49294-17  
[www.Bildung-Beratung-Bayern.de](http://www.Bildung-Beratung-Bayern.de)