

# Einladung der Gesunden Gemeinde Pfarrkirchen im Mühlkreis



## Vortrag: SCHLAF GUT

**Mittwoch, 22.11.2023 - 19:00 Uhr**  
**im Gasthaus Scherrer in Pfarrkirchen**

Schlaf ist ein wesentlicher Faktor, um sowohl psychisch als auch physisch gesund zu bleiben. Chronische Schlafstörungen und ein dadurch resultierendes Schlafdefizit können unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen und Auswirkungen auf unseren Alltag haben. Vor allem das abendliche Grübeln sorgt für Ein- und Durchschlafprobleme.

**Was kann man konkret für einen gesunden Schlaf tun kann – erfährt man bei diesem Vortrag!**



Referentin:

**Isabella Anreiter MSc. -  
Klinische Psychologin**  
aus Pfarrkirchen i.M.

Eintritt Euro 4,00 pro Person.

Aus organisatorischen Gründen  
bitten wir um eine **Anmeldung zum Vortrag** – DANKE!

Claudia Reiter (Gemeindeamt Pfarrkirchen)  
Tel. 07285 415-7 oder E-Mail: [claudia.reiter@pfarrkirchen.at](mailto:claudia.reiter@pfarrkirchen.at)

SCAN ME



Für eine Anmeldung per  
E-Mail einfach QR-Code  
scannen!