



Wake up!

Warum ist Schlaf wichtiger als Kaffee?



Workshop für guten Schlaf



Hast du manchmal Probleme beim Einschlafen?



Denkst du abends an viele Sachen und kannst dann nicht schlafen?



Bist du manchmal müde und kannst trotzdem nicht schlafen?

Dann komm zu unserem Workshop!



Wir lernen gemeinsam:

Warum Schlaf wichtig ist.
Was im Körper passiert, wenn wir schlafen.
Wie wir besser einschlafen können.



Wir geben dir:

Tipps für einen besseren Schlaf.



Wann?

Dienstag, den 20. Oktober

Von **17:00 Uhr** bis **19:00 Uhr**

Wo?

Bâtiment 3 - Turnsaal

Adresse:



82, route d'Arlon
L-8311 Capellen

Anmeldung:



Sag Cindy oder Mireille Bescheid



Oder rufe uns an:
309232 270



Oder schreib uns eine E-Mail:
lifeacademy@ligue-hmc.lu



Die Plätze sind begrenzt!