



Fr.
27.11.26
18.00 Uhr

VON VERSPANNUNG ZUR ENTSPANNUNG!

(RÜCKEN)GESUND TRÄUMEN UND ERHOLT AUFWACHEN.

Schlaf ist das Geheimnis für mehr Energie, Erfolg und Leistung im Alltag!

Beim Vortrag teilt unsere erfahrene
**Schlafexpertin und Sportwissenschaftlerin
Kathrin Junker** ihr Wissen rund um:

- die Schlafphasen und ihre Funktion
- muskuläre Entspannung und Schlafqualität
- den Einfluss des Schlafs auf
(Rücken-)Gesundheit und Sport



Sandra Blessing
Staatlich anerkannte
Physiotherapeutin &
Masseurin
Palmstraße 19, 73084 Salach



Anmeldung unter:
info@physiotherapie-individual.de oder 07162/9468440

In Kooperation mit:

www.more-energy.eu



Kathrin Junker
Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Was bedeutet eigentlich gesunder Schlaf?

- Gesunder Schlaf ist die Basis für körperliche & geistige Regeneration
- Im Tiefschlaf repariert unser Körper Zellen, Muskeln & Immunsystem
- Schlechter Schlaf wirkt wie "Dauerstress" - oft unbemerkt
- Schlafmangel fördert Rückenprobleme, Stimmungsschwankungen, Konzentrationstörungen und sogar Gewichtszunahme

"Weil guter Schlaf die Grundlage deiner Gesundheit ist."