Gesunde Gemeinde Mehrnbach

Gesunder Schlaf – (k)ein Luxusgut!

Vortrag von Dr. Simone Gadocha-Gangl

+ Klinische Psychologin +

+ Gesundheits- und Arbeitspsychologin +

+ Schlaftrainerin +

Donnerstag, 22.10.2026

19:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
im Pfarrsaal Mehrnbach

Guter Schlaf ist Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, jedoch für viele nicht selbstverständlich.

- Was steckt hinter Schlafproblemen?
- Welche Strategien helfen wirklich?

Wir holen uns professionellen Rat.

Eintritt frei!

Gesundes oberösterreich