

Vortragsreihe Gesundes Salzburg

SCHLAF GUT!

HILFREICHES FÜR EINE RUHIGE NACHT.

Schlaf macht bekanntlich schön, hält jung und bringt die grauen Zellen auf Trab. Umso wichtiger, dass wir genug davon abbekommen. Auch zählt eine erholsame und qualitativ gute Erholung zu den Grundbedürfnissen des Menschen und ist entscheidend für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Doch ein biologischer Prozess lässt sich nicht erzwingen und das Abschalten und zur Ruhe kommen fällt im Alltag nicht immer leicht. Wie die innere Uhr tickt und was es mit dem individuellen Schlafbedürfnis auf sich hat, erklären unsere Expertin und unsere Experten. In ihren Vorträgen geben sie praktische Tipps für eine gute Schlafvorbereitung und wie man gut durch die Nacht kommt. Eintritt frei!

SALZBURG-STADT

Dienstag, 10. November 2015, 19:00 Uhr
Saal der Salzburger Nachrichten
Karolingerstraße 40

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus

Leiter des Labors für „Schlaf-, Kognitions- und Bewusstseinsforschung“, am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaft (CCNS) der Universität Salzburg, Psychotherapeut

Moderator: **Mag. Josef Bruckmoser**, Salzburger Nachrichten

ST. JOHANN/PG.

Mittwoch, 11. November 2015, 19:00 Uhr
Kultur- und Kongresshaus „Am Dom“
Leo-Neumayr-Platz 1

Tanja Grünberger, MSc, BSc

Klinische und Gesundheitspsychologin, Bad Reichenhall

Moderatorin: **Elfi Geiblinger**, ORF

TAMSWEG

Mittwoch, 11. November 2015, 19:00 Uhr
Rotes Kreuz
Josef Ehrenreich-Str. 1

Veronica Harlander, MSc, BSc

Psychologin, Salzburg

Moderator: **Mag. Gottfried Jakober**, Kuratorium für psychische Gesundheit

ZELL AM SEE

Donnerstag, 12. November 2015, 19:00 Uhr
WIFI-Wirtschaftskammer
Schulstraße 14

Tanja Grünberger, MSc, BSc

Klinische und Gesundheitspsychologin, Bad Reichenhall

Moderator: **Michael Hoffmann**, Salzburger Woche

EINTRITT FREI

Gesundes Salzburg
Eine Informationsreihe der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium für psychische Gesundheit in Kooperation mit den Salzburger Nachrichten, der Salzburger Woche und dem ORF Radio Salzburg.
Kontakt: GIZ der SGKK, giz@sgkk.at, Tel. 0662/8889 DW 8800