

Männergesundheit



GESUND
zwischen N&O

Neue Folge aus
unserer
Vortragsreihe -
nicht nur für Männer!

Wann?

02. April 2025
19:00 Uhr

Wo?

Fährhaus -
Hollersche Anlagen
Am Treidelweg 14
24782 Büdelsdorf

Anmeldeschluss:

30. März 2025

**Die Teilnahme
ist kostenfrei!**

Eine Veranstaltung von
GESUND zwischen Nord- und
Ostsee e. V

Das Thema für diesen Abend: „Schlaf dich munter - erholt, fit und voller Energie“

Kirsten Berit Rohwer ist Fachdozentin für Schlafgesundheit und bekannt aus Print- und Medienformaten. Als Referentin, Gutachterin und Medizinprodukteberaterin unterstützt sie Menschen dabei, ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern. Mit ihrem eigenen Netzwerk und Vodcasts vermittelt sie wertvolle Impulse zu Themen wie Erholung, Resilienz und Leistungsfähigkeit. Kein Wunder, dass sie liebevoll die „Bettenfee“ genannt wird. Ihr Ziel: Die „Schlaffähigkeit“ mit wenig Aufwand zurückzugewinnen.

Ein gesunder Schlaf stärkt Körper und Geist, fördert die Regeneration und verbessert Konzentration sowie Motivation. Im Schlaf festigt sich Gelerntes, das Immunsystem wird gestärkt, und wir fühlen uns energiegeladener. Frau Rohwer gibt Anregungen für besseren Schlaf – von gezieltem Schlaftraining über Ruhekonzepte bis hin zu Schlaftuning. Ihr Ansatz: einfach umsetzbare Maßnahmen für nachhaltige Erholung.

Schlafen Männer tatsächlich tiefer und erholsamer? Solche und viele weitere Fragen klärt Frau Rohwer in ihrer Beratung. Seit über 20 Jahren hilft sie Menschen, ihre Schlafqualität zu optimieren – mit Fachwissen, Erfahrung und einem starken Gesundheitsnetzwerk.

Anmeldung unter info@gesund-zw-no.de. Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen und sind gespannt auf Ihre Diskussionsbeiträge.