

# Rund um den Schlaf

Welche Faktoren beeinträchtigen meinen Schlaf und wie kann ich sie positiv beeinflussen um wieder gut zu schlafen?

**19. April 2023**  
**16 - 18 Uhr**

Anmeldung an  
[beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)  
oder 071 223 15 13

**Gut zu schlafen ist leider nicht selbstverständlich und Schlafprobleme sind weit verbreitet. Nicht gut schlafen können ist ein Thema das uns dann auch tagsüber beschäftigt und die Tage negativ beeinflusst. Die Stunden, die wir im Bett verbringen sind sehr wichtig für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, eine gute Grundstimmung und damit unsere Lebensqualität.**

Christine Heuberger zeigt auf was alles unseren Tag - Nacht - Rhythmus beeinflusst. Sie erklärt Ihnen wie Schmerzen und Verspannungen während der Nacht entstehen und was Sie selber dagegen tun können. Sie erhalten viele Tipps zur optimalen Schlaflage, was Sie vermeiden sollten und Sie können Ihre Fragen stellen.

**Datum: Mittwoch, 19. April 2023, 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Kosten: Für Mitglieder der Rheumaliga Fr. 10.- und für Nichtmitglieder Fr. 15.-.**

**Referentin: Christine Heuberger**, zertifizierte Liege- und Schlafberaterin RLS  
[www.welchome-home-raumgestaltung.ch](http://www.welchome-home-raumgestaltung.ch)

**Ort: Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen  
Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13  
[beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt