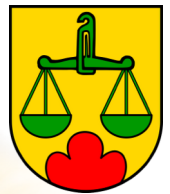




# XUNDHEITSTAG



Gesunde Gemeinde Scharten  
lädt ein zum ...



## „Der gute und gesunde Schlaf“

Sonntag, 10. Oktober 2021 von 10.30 - 17 Uhr

Kirschblütenhalle Scharten - Eintritt frei

### Programm:

**ganztägig vor Ort:**

**11.15 Uhr:** Vortrag „Gut schlafen. Der Schlaf aus psychologischer Sicht“ - Mag. Barbara Simmer

Gesunde Gemeinde Scharten Infostand

**12.15 Uhr:** Vortrag „Akupunktmassage nach Penzel“ - Gerlinde Zehetner

Biohof Familie Edelmüller

**13.00 Uhr:** Vortrag „Tipps und Tricks für besseren Schlaf bei Kindern“ - Mag. Eva Langthaler

Holzner's Milchprodukte - Familie Elsenhans  
Imkerverein Scharten Obmann Markus Huemer

**14.00 Uhr:** Verlosung des GEWINNSPIELS

Gerlinde Zehetner - Akupunktmassage nach Penzel

**14.15 Uhr:** Vortrag „Gesunder Schlaf ist kein Zufall“ Info über ein gesundes Schlafumfeld - Erich Hölzl

Erich Hölzl - Dipl. Lebensraumenergetiker

**15.00 Uhr:** Vortrag „Heimische Kräuter und Bachblüten für einen erholsamen Schlaf“ - Sabine Haider

Sabine Haider - Kräuterexpertin

**15.00 Uhr:** Workshop „Entspannungstechniken für ein leichtes (Ein-)Schlafen“ - Mag. Barbara Simmer/ Mag. Eva Langthaler - Werkraum

Mag. Eva Langthaler/Mag. Barbara Simmer - Klinische- und Gesundheitspsychologinnen

**Für Verpflegung ist bestens gesorgt!**

Bei der Veranstaltung werden die aktuellen COVID-19 Präventionsmaßnahmen eingehalten.