

Unser Ziel für Sie:

GESUND BLEIBEN.

Mit uns.

Einladung zum Vortragsabend

„„Schlaf dich stark und gesund– Wie du mit besserem Schlaf mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude gewinnst“

Donnerstag , 10.9.2026 19.00 Uhr

Ort: GZF, Riburgerstrasse, Rheinfelden

Vortragssaal

Stell dir vor, du wachst morgens auf – nicht erschöpft, nicht gestresst, sondern klar, voller Energie und bereit für den Tag. Für viele Menschen ist genau das keine Realität, sondern ein Wunsch.

Schlaf ist kein Luxus. Er ist eine der kraftvollsten Quellen für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität – und doch wird er oft unterschätzt, vernachlässigt oder sogar geopfert.

In unserer schnelllebigen Welt glauben wir, Schlaf sei verhandelbar. Noch eine Serie, noch eine E-Mail, noch ein bisschen scrollen...

Doch die Wahrheit ist: Jeder verlorene Schlaf kostet uns mehr, als wir denken – körperlich, mental und emotional. Die gute Nachricht?

Guter Schlaf ist lernbar.

In diesem Vortrag erfährst du, wie Schlaf wirklich funktioniert, warum er so entscheidend für dein Wohlbefinden ist – und vor allem, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Strategien deine Nächte nachhaltig verbessern kannst.

Denn besser schlafen heißt nicht nur länger schlafen.

Es heißt: besser leben.



Programm

19.00 Uhr Begrüssung

ab 19.10 Uhr 2 Referate und praktische Tipps durch

- Dr. med. Patrick Fachinger
Die wichtigsten Schlafstörungen und der gesunde Aufbau des Schlafs
- Carolin Stoll, Psychologin und Psychotherapeutin
Früher habe ich geschlafen wie ein Stein

Diskussionsrunde

Anschliessend Apéro und Austausch mit den Referierenden.
Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Unsere Partner:



Weitere Infos finden Sie unter www.gesundheitsforum-rhf.ch

Unsere Referenten



Dr. med. Patrick Fachinger
FMH Pneumologie und Innere
Medizin
FA Schlafmedizin SGSSC



Carolin Stoll
Psychologin und Psychotherapeutin