



# Gut geschlafen?

Vortrag von Jana Hilkes, Uetikon

Mittwoch, 4. Oktober 2023, 19.30 Uhr

Bibliothek Uetikon am See

# Gut geschlafen?

Der belastende, überladene Alltag mit den vielen Anforderungen hat für uns moderne Menschen oftmals zur Folge, dass wir nicht mehr zur Ruhe kommen. Das vegetative Nervensystem ist aus dem Gleichgewicht geraten und deshalb nicht mehr in der Lage, von Aktivität auf Entspannung umzustellen.

In ihrem Vortrag wird Jana Hilkes darauf eingehen, welche Faktoren unser Nerven- und Körpersystem belasten. Weiter gibt Sie wichtige Hinweise zu den Schlafphasen und dazu, wie Gedanken den Schlaf beeinflussen und wie Sie gelassener mit Schlafproblemen umgehen können. Eine praktisch angeleitete Entspannungsübung wird die Veranstaltung für Sie abrunden.



Jana Hilkes lebt seit 15 Jahren in Uetikon. Sie ist Komplementärtherapeutin für Craniosacral Therapie und Rhythmische Massage mit eigener Praxis in Wädenswil. In ihrer Praxis trifft sie oft Menschen mit Schlafstörungen. Jana Hilkes hat darum ein Schlafhörbuch entwickelt, welches sie uns auch vorstellen wird.