



# Eine Mütze Schlaf

Von der Kunst,  
erholsam zu schlafen

**Nadja Zöch-Schüpbach**

Eidg. anerkannte  
Psychotherapeutin  
Feldenkrais Pract.

**Dienstag,  
17. Januar 2023**

um 20.00 Uhr  
im Kirchgemeindehaus  
der evangelischen  
Kirchgemeinde Gais

Eintritt frei



ERWACHSENENBILDUNG  
evang.-ref. Kirche Gais und Bühler

**Dienstag, 17. Januar 2023** um 20.00 Uhr  
im Kirchgemeindehaus der evang. Kirchgemeinde Gais



ERWACHSENENBILDUNG  
evang.-ref. Kirche Gais und Bühler



## **Eine Mütze Schlaf – von der Kunst, erholsam zu schlafen**

Schlecht geschlafen? Morgens müde? Gedanken wie ein Karrussell, statt abends einzuschlafen? Immer wieder leiden Menschen aus unterschiedlichen Gründen an Ein- und Durchschlafstörungen und sind oft ratlos, warum sie nicht erholsam schlafen. Sie erfahren an diesem Abend, welchen Einfluss das Nervensystem auf einen gesunden Schlaf hat und lernen anhand von Beispielen aus der Praxis, wie Sie Ihre Schlafqualität ganzheitlich positiv beeinflussen können.

**Nadja Zöch-Schüpbach** ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Feldenkrais Pract. in eigener Praxis in Gais. Ihr Hauptinteresse gilt dem Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche und der Entdeckung individueller Wege zu einer ganzheitlichen Gesundheit, das sie auch in Kursen weitergibt. [www.justbe.care](http://www.justbe.care)

### **Voranzeige:**

**Donnerstag, 23. Februar 2023**  
um 20.00 Uhr im Kirchgemeindehaus  
der evang. Kirchgemeinde Gais

**In Würde leben,  
in Gesundheit und Krankheit...  
... ist das möglich?**

Mit **Dr. Raoul Pinter**, Oberarzt Palliativ-  
medizin

**Dienstag, 7. März 2023** um 20.00 Uhr  
im Kirchgemeindehaus  
der evang. Kirchgemeinde Gais

**Trauer in der Familie**  
Mit **Nicole Spesny**, Familientrauer-  
begleiterin

