

Offenes Pfarreihuus

**«Schlaf gut!»
Ein Abend rund ums Thema
Schlafen**

**Vortrag mit
Tamara Siegrist-Voser
Atem- und Körpertherapeutin**



**am Donnerstag, 1. Mai 2025
um 19.30 Uhr
im Pfarreihuus Häggingen**

Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung.
Anschliessend an den Vortrag wird ein
Apéro offeriert.



Es laden ganz herzlich ein: Tamara Siegrist-Voser, IG Pfarreihuus und Kath. Kirchenpflege, Häggingen

Schlaf ist unsere wichtigste Kraftquelle – doch was, wenn er nicht von selbst kommt?

Was braucht es für eine erholsame Nacht? Wie wirken sich Stress, Grübeleien oder ein unruhiger Körper auf den Schlaf aus? Und wie können Rituale helfen, zur Ruhe zu kommen?

Dieser Abend richtet sich an alle, die neugierig sind – und an alle, die ihren Schlaf verstehen und neue Impulse für mehr Ruhe und Erholung mitnehmen möchten.

Sie erfahren

- wie Schlaf funktioniert und was ihn fördert
- warum unser Nervensystem eine Schlüsselrolle spielt
- und welche kleinen Veränderungen grosse Wirkung zeigen können

Referentin

Tamara Siegrist-Voser ist anerkannte Komplementär-Therapeutin mit Praxistätigkeit in Aarau und Dottikon. Sie begleitet Menschen mit Atemfehlverhalten, Stress- und Erschöpfungssymptomen. Aus persönlicher Erfahrung mit Schlafproblemen hat sie ein wirksames Konzept für besseren Schlaf entwickelt – basierend auf dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz. Sie lebt mit ihrer Familie in Hägglingen.

Nächste Anlässe «Offenes Pfarreihuus»

Samstag, 31. Mai 2025

Nach dem Grosse Erfolg von letztem Jahr findet der Anlass «Hägglingen is(s)t» zum zweiten Mal statt.

Donnerstag, 28. August 2025

Donnerstagsgebet in Hägglingen mit Priorin Irene Gassmann vom Kloster Fahr

**save
the
dates**