



**Bayerischer  
Bauernverband**

*Wir Landfrauen!*

engagiert · modern · aktiv



**BBV  
Bildungswerk**  
im Bezirk Oberbayern  
Geschäftsstelle Weilheim

# ***Einladung***

Der Ortsverband Haunshofen lädt alle Frauen  
und Männer herzlich ein zum Vortrag

**Grübelst du noch, oder schläfst du schon?**

**am Mittwoch, 12. März 2025  
um 20.00 Uhr**

Fühlen Sie sich morgens wie gerädert oder wälzen Sie sich abends im Bett, weil Sie nicht einschlafen können? Im Vortrag erfahren Sie alles rund um das Thema „Schlaf“. Warum schlafen wir und warum ist gesunder Schlaf so wichtig? Sie erfahren, wie Schlafmittel und Schlafhygiene unseren Schlaf beeinflussen und erhalten von unserer Referentin einfache, hilfreiche Tipps, um einen gesunden Schlaf zu pflegen und tief und erholsam schlafen zu können. Dieser Vortrag findet zum Thema „Gesundheit und Prävention“ in Kooperation mit der SVLFG statt, die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort:** Gasthof Steidl,  
Dorfstraße 5, 82407 Bauerbach

**Referentin:** Christiane Mayer (SVLFG)

**Anmeldung:** bei Ortsbäuerin Agathe Zach  
Tel. 08158/8204 oder per Mail:  
agathezach@gmx.de

**Informationen:** bei der Geschäftsstelle Weilheim

**Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes**

Fischerried 33 · 82362 Weilheim · Telefon 0881 9266-0 · Telefax 0881 9266-19

Weilheim@BayerischerBauernVerband.de · www.BayerischerBauernVerband.de · Steuernummer: 143/241/01099