



Unternehmerfrauen im Handwerk
und Mittelstand - Mittelbaden

1. Vorsitzende Annette Hermes-Schmid
Wilhelm-Drapp-Str. 26 | 76532 Baden-Baden
Telefon 07221 968666
info@ufh-mittelbaden.de
www.ufh-mittelbaden.de

ufh Mittelbaden, Wilhelm-Drapp-Str. 26, 76532 Baden-Baden

Einladung

15. Juni 2018

Liebe Kollegin,

nach einem lehrreichen, gut besuchten Abend mit Stefan Breuer in der Sparkasse Rastatt sind wir nie wieder sprachlos... Das von ihm versprochene Handout ist bereits auf unserer Webseite { [HYPERLINK "http://www.ufh-mittelbaden.de"](http://www.ufh-mittelbaden.de) } im geschützten Bereich eingestellt und kann dort von unseren Mitgliedern abgerufen werden.

Heute laden wir Sie, gemeinsam mit der AOK – Die Gesundheitskasse, Mittlerer Oberrhein, zu unserer nächsten Veranstaltung ein:

Gesunder Schlaf – Energiequelle Nr. 1

**Referentin: Dipl.-Psych. Sarah Kistner (Systemische Therapeutin)
am Dienstag, den 17. Juli 2018 um 19:00 Uhr (Ende ca. 21:00 Uhr)
im Café/Restaurant Pagodenburg, Kapellenstraße 34, 76437 Rastatt.**

(Achtung: geänderter Referent und geänderter Veranstaltungsort!)

Gesunden, erholsamen Schlaf gibt es nicht auf Bestellung - weder im Internet noch im Supermarkt! Der Schlaf hat enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensqualität. Die Folgen ständiger Erreichbarkeit über E-Mail, Smartphone, Tablet & Co., Verkehrslärm, Stress im Arbeitsalltag, multimediale Reizüberflutung unserer Sinne, u. v. m. lassen uns oft auch in der Schlafenszeit nicht mehr zur Ruhe kommen.

Frau Kistner wird uns mit Informationen, Tipps und Tricks zu einem gesunden, erholsamen Schlaf versorgen, damit jede von uns ihr persönliches „Schlafglück“ finden kann.

Anmeldungen bitte bis zum 09.07.2018 an Annette Hermes-Schmid

E-Mail: { [HYPERLINK "mailto:info@ufh-mittelbaden.de"](mailto:info@ufh-mittelbaden.de) }

Telefon: 07221 968666

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Herzliche Grüße

Ihr ufh-Vorstandsteam