



## **Erholsam schlafen - Wie finde ich dahin zurück**

Erkennen Sie in diesem Seminar Ursachen für einen schlechten Schlaf und erlernen Sie verschiedene Methoden, Ihre Schlafqualität zu verbessern.

Tagesseminar 8.30 - 16.45 Uhr:

- Samstag, 14. November 2020
  - Samstag, 30. Januar 2021
- Fr. 190.-

Leitung:

- Bruno Müller, Dipl. Coach und Trainer  
brunomueller.ch
- Irene Käser-Aebischer, Dipl. integrative Kinesiologin®  
kinesiologiekaeser.ch

Anmeldung: [brunomueller@bmcb.ch](mailto:brunomueller@bmcb.ch)

*Bildungs- und Gesundheitszentrum Schwarzsee*