

Freizeitprogramm Frühling/Sommer 2026

SCHLAFVORTRAG - BESSER SCHLAFEN, MEHR LEBENSQUALITÄT

Warum guter Schlaf so wichtig ist - und wie du ihn erreichst!

Schlaf beeinflusst jeden Bereich unseres Lebens - von unserer körperlichen Gesundheit über die mentale Leistungsfähigkeit bis hin zu unserem Energielevel im Alltag. In diesem Vortrag lernst du:

- warum Schlaf unverzichtbar ist
- was Schlafmangel bewirken kann
- praktische Tipps für besseren Schlaf

Daniel Schärz ist Inhaber der «Der Schlafspezialist GmbH» in Thun und Schlafberater mit über 25 Jahren Erfahrung in Schlafoptimierung, kombiniert mit Fachwissen aus Sport und Ernährung. Er begleitet Menschen dabei, ihre Schlafqualität ganzheitlich zu verbessern - für mehr Energie, Gesundheit und Wohlbefinden.



DER *Schlaf* SPEZIALIST

Wann	Dienstag, 03. März 2026
Zeit	19.30 bis ca. 20.30 Uhr
Kursort	Sekundarschule Oberdiessbach, Aula
Teilnehmende	mind. 12 Teilnehmende
Kosten	Mitglied Fr. 15.00 Nichtmitglied Fr. 20.00
Anmeldung	bis 24. Februar 2026 bei Isabelle Graf unter 079 784 73 13 oder isa.graf@grafgruen.ch

Frauenrunde im Bistro Moschti und der Stallbar

Gemütlich zusammensitzen, einen Café oder Drink geniessen, sich austauschen und es lustig haben. Der Frauenverein lädt herzlich zu einer Frauenrunde ein, dazu sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Zu den beiden Zeiten werden jeweils ein paar Vorstandsmitglieder vor Ort sein. Die Getränke gehen auf eigene Kosten. Bei Fragen dürft ihr euch gerne bei Isabelle Graf (079 784 73 13) melden. Wir freuen uns auf eine grosse Runde 😊.

Mittwoch, 25. März 2026 ab 09.30 Uhr im Bistro Moschti

Mittwoch, 27. Mai 2026 ab 20.00 Uhr in der Stallbar Oberdiessbach



Frauenverein Oberdiessbach