

**Donnerstag,
10.09.26**

**18:30 – 20:00 Uhr
Stadtbücherei
Wörth a. Rh.**

VORTRAG MIT NICOLE MITSCHELEN

**DIE NACHT ALS KRAFTQUELLE
MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG
ZU ERHOLSAMEM SCHLAF**

**Welche Rolle spielt die
Ernährung bei der Schlafqualität?
Was sind die größten „Schlafräuber“?**

**Wie die Nacht wieder zur Kraftquelle wird –
für mehr Energie, bessere Konzentration
und mehr Gelassenheit im Alltag.**