



vielklang

seminar kultur gesundheit

VERANSTALTUNGSREIHE
ZUM THEMA „IM SPIEL SEIN“

Einladung

Open Lecture zum Thema Schlaf

mit Dr. Stefan Telser
und Veronika Seifert

Samstag, 18. April 2026, 19.30 Uhr
resonanzraum, Alte Mühle, Wolfhalden

*Gebt den Leuten Schlaf,
damit sie wach sind,
wenn sie wach sind*

(frei nach Kurt Tucholsky)



vielklang

seminar kultur gesundheit

Tucholskys Gesellschaftskritik aus den rastlosen 1920er-Jahren liest sich wie ein Weckruf für den Schlaf. Wir nehmen ihn wörtlich: Schlaf bedingt Wach – und umgekehrt. Wir beleuchten die Biologie von Schlaf und Wach und deren Wechselbeziehung, die kulturelle Verankerung, gesellschaftliche und individuelle Bedeutung für Zusammenleben und Gesundheit. Behandlungsmöglichkeiten für den gewünschten Wach-Schlaf-Übergang und das erholte Erwachen werden besprochen und geübt. Ihre Fragen sind willkommen!

Eintritt: 40 CHF / 40 €
für Mitglieder 30 CHF / 30 €
inkl. Apéro im Anschluss

Anmeldung: resonanzraum.eu/veranstaltungen

 Teilnahme via Livestream 10 CHF / 10 €

resonanzraum Alte Mühle, Hinterergeten 132
CH-9427 Wolfhalden

Wir danken für die Unterstützung



Dr. Fred Styger Stiftung