



In unserem Gesundheits-Café bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen von Expert*innen und Fachleuten beraten zu lassen. Fragen Sie, was Sie schon immer mal wissen wollten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus.

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

09.12. **Gesund Schlafen – Kraft tanken für den Alltag**

Sandra Hans, Physiotherapeutin und Schlaf-Coach

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://www.gotomeet.me/SandraHans/pugis-meeting-raum>

Sie können sich auch über ein Telefon einwählen:

+49 721 6059 6510*

Zugangscode: 717-239-037



16.12. **Zeitmanagement: Wertvolle Tipps, damit der Tag nicht durch die Hände fließt**

Evelyne Janzen, Unternehmensberaterin

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://zoom.us/j/98871273475?pwd=a1AzZjFYRTN3SGc5Nz-JDQ1hyUEZLZz09>

Sie können sich auch über ein Telefon einwählen:

+49 69 3807 9883*

Meeting-ID: 988 7127 3475 | Kenncode: 916229



* Es fallen die üblichen Gebühren Ihres Telefonanbieters an.