



SAMINA

The Science of Sleep

OPEN THURSDAY

Vortragsreihe in der SAMINA Filiale Hamburg

zu den Themen Gesundheit, Glück und Schlaf

Programmübersicht

Dr. Dirk Wagener

Einmal auftanken, bitte!

11.05.2023 | 17:00 Uhr

Stress-Check:

Messung der HRV

13.05.2023 | 10 - 14:00 Uhr

Martina Hautau

Das Zauberwort

Zellregeneration

25.05.2023 | 17:00 Uhr

Ina Rathje

Das woodstocking®-

Programm

31.08.2023 | 18:00 Uhr

Sylvia Jansen-Hübner

Entspannt im Alltag –

gesund schlafen in der Nacht

07.09.2023 | 18:00 Uhr

Gisela Rohne

Glücklich sein ist:

(D)eine Entscheidung

06.09.2023 | 18:00 Uhr

Christiane de Jong

Verdauungsfreundliches Essen

26.10.2023 | 18:00 Uhr

Birgitt Bandelin

**Gesunder Schlaf/ natürliche
Mittel zur Förderung des Ein-
und Durchschlafens**

30.11.2023 | 18:00 Uhr

Wir laden dich
herzlich zu interes-
santen Vorträgen
und spannenden
Begegnungen ein!



Anmeldung hier direkt bei uns, per
Email oder telefonisch:

samina.hamburg@samina.com

+49 (0)40 357 187 07

Mehr Informationen erhältst du bei
uns in der Filiale.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Birgitt Bandelin

Filialeiterin
SAMINA Hamburg



SAMINA Hamburg

Colonnaden 70
samina.com/hamburg