

MATINEE



  **IM FOYER**



SONNTAG
14. FEBRUAR 2016
11 UHR



Haus der Region, Hildesheimer Straße 18, Hannover

GUTE NACHT

Was bewegt uns im Schlaf?

www.hannover.de/matinee

**HAN
NOV
ER** 



Region Hannover

MATINEE IM FOYER – Sonntags vormittags im Haus der Region

Sonntag, 14. Februar 2016, 11 Uhr
Gute Nacht – Was bewegt uns im Schlaf?

Im Gespräch mit dem Publikum:

- **Dr. med. Birgit Hoffmann-Castendiek**, Leiterin des Schlaflabors der Medizinischen Hochschule Hannover
- **Prof. Dr. Philipp von der Osten**, Leiter des Medizinhistorischen Museums, Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf
- **Dr. med. Dagmar Bielstein**, Psychoanalytikerin und Ärztin für psychotherapeutische Medizin, Göttingen
- **Christine Dreyer**, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Schlaftrainerin/ Schlafschule Hannover

Moderation: Tanja Schulz, Hannover

24 Jahre und vier Monate ihres Lebens verbringen deutsche Frauen und Männer im Durchschnitt mit Schlaf. Was genau geschieht mit Körper und Geist, wenn wir schlafen? Wie entstehen Träume und welche Bedeutung haben sie? Wie hat sich die Schlafkultur im Laufe der Zeit geändert? Und was passiert, wenn ein erholsamer Schlaf nicht möglich ist? Rund zehn Prozent aller Menschen leiden hierzulande unter Schlafstörungen oder -mangel. Gründe dafür sind Stress oder Sorgen, Schnarchen – oder weil in unserer modernen „Rund-um-die-Uhr“-Gesellschaft schlichtweg die Zeit dafür fehlt. Aber ohne Schlaf geht es nicht: Wir brauchen ihn, um Erlebtes zu verarbeiten, gesund zu bleiben, vom Alltag abzuschalten und neue Energie zu tanken.

In der Matinee im Foyer geht Moderatorin Tanja Schulz mit ihren Gästen Fragen rund um den Schlaf nach. Die Expertinnen und Experten sprechen über die medizinische Bedeutung des Schlafes, seine kulturwissenschaftliche Entwicklung und über Ursachen und Nutzen von Träumen. Das Publikum ist wie immer herzlich eingeladen, mitzudiskutieren.

Neugierig auf mehr MATINEE IM FOYER?

Sonntag, 10. April 2016, 11 Uhr
Der Wert des Wissens – Wie viel Bildung brauchen wir?

Eintritt 3 Euro

Getränke sind kostenfrei. Der Zugang ist stufenlos.
Karten-Vorbestellung telefonisch unter (0511) 616-22208
oder per E-Mail an presse@region-hannover.de.



Region Hannover

Veranstalter: Region Hannover | **Organisation:** Region Hannover, Team Kommunikation, Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover | **Layout & Druck:** Region Hannover, Team Medienservice & Post
Fotos: © einariz – Fotolia.com, © Vitalinka – Fotolia.com