

**ANMELDUNG**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop „Schlaf und Epilepsie“ am 20. Juli 2024 an:

Name, Vorname:

.....

ggf. Name, Vorname (Angehörige/r):

.....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefonnummer: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

.....

Datum, Unterschrift



**KONTAKT UND ANMELDUNG**

Julius hospital Epilepsieberatung Unterfranken  
Juliuspromenade 19  
97070 Würzburg  
Telefon 0931/393-1580  
E-Mail [epilepsieberatung@juliushospital.de](mailto:epilepsieberatung@juliushospital.de)

# SEMINAR

## SCHLAF UND EPILEPSIE

Ein Workshop für Betroffene und Angehörige



© pixabay

**20. JULI 2024**

Julius hospital  
Seniorenstift Würzburg  
10:00 Uhr – 16:00 Uhr



## **WORKSHOP** **EPILEPSIE und SCHLAF**

Schlaf ist für uns alle ein wichtiger Faktor, um im Alltag zufrieden und leistungsfähig zu sein. Bei Menschen mit Epilepsie ist der Schlaf oft ein besonderes Thema:

- Löst Schlafenzug Anfälle aus?
- Habe ich Anfälle im Schlaf?
- Wenn ich schlecht schlafe, ist das ein Problem im Hinblick auf die Anfälle?
- Was kann ich tun, um meine Schlafqualität zu verbessern?

Im Seminar erhalten Sie grundlegendes Wissen zum Schlaf, der etwa ein Drittel unserer Lebenszeit ausmacht.

Zur Einführung ins Thema erläutert uns Dr. Weinmann, Neurologe, die Zusammenhänge von Epilepsie und Schlaf.

Außerdem bekommen Sie im Workshop Tipps zur Schlafhygiene, zu Möglichkeiten, wie Sie zur Ruhe kommen und sich entspannen können und was tagsüber dazu beiträgt, am Abend in einen guten Schlaf zu finden.

Neben der Wissensvermittlung gibt es ausreichend Zeit, Ideen zum besseren Schlaf kennenzulernen und sich in der Gruppe auszutauschen.

### **REFERENTEN:**

Henrike Staab, Dipl. Soz.päd., Schlafberaterin,  
Juliuspital Epilepsieberatung Unterfranken,  
Dr. Erik Weinmann, Neurologe, Würzburg

### **TERMIN**

Samstag, 20. Juli 2024, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

### **KOSTEN**

15,- € inkl. Seminar und Mittagsimbiss

### **VERANSTALTUNGSORT**

Juliuspital Würzburg,  
Seniorenstift, Dres.-Amode-Saal,  
Klinikstr. 10, 97070 Würzburg

### **ANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich bis 12. Juli 2024 per Rückantwortkarte oder E-Mail an.

**JULIUSSPITAL EPILEPSIEBERATUNG UNTERFRANKEN**

Juliuspromenade 19  
97070 Würzburg