



## Chronisch gesund – im Rhythmus von Tag & Nacht mit Röne Stäheli Hungerbühler

**Guter Schlaf ist kein Luxus**, sondern die Grundlage für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Trotzdem kommt er oft zu kurz: Der Alltag ist voll, die Abende werden lang, das Handy noch schnell gecheckt – und schon ist es später, als gut wäre. Die Gedanken kreisen, die Nacht ist unruhig und der Morgen startet mit Müdigkeit statt frischer Kraft. Das muss nicht sein!

Gerne zeige ich verständlich und praxisnah auf, weshalb **Schlaf viel mehr ist als verlorene Zeit** – und wie sehr er unseren Alltag bestimmt. Das Überraschende: Wie gut wir schlafen, entscheidet sich nicht erst abends, sondern schon am Morgen und durch das, was wir den ganzen Tag tun – oder eben nicht. Es gibt einfache, wirksame und wissenschaftlich fundierte Impulse für mehr Energie im Alltag. Sei gespannt!

Röne Stäheli Hungerbühler ist Gesundheitscoach und professioneller Biohacker mit Schwerpunktthemen 'Stress, Erschöpfung und Schlaf'. Nach vielen Jahren in der Sozialen Arbeit beschäftigt er sich heute damit, wie Menschen Energie und Gesundheit in einem anspruchsvollen Alltag zurückgewinnen können. Der Ansatz verbindet Wissenschaft mit Menschlichkeit und macht Gesundheit wieder greifbar.

**WANN:** Donnerstag, 22. Januar 2026

**ZEIT:** Eintreffen ab 18.30 Uhr, Start Anlass um 19.00 Uhr  
(Dauer ca. 1,5 Std. inkl. Pause, Polizeistunde 21.30 Uhr)

**WO:** in der «OffeBar», Dorfstrasse 37, 8542 Wiesendangen

**ANMELDUNG:** [info@offebar.ch](mailto:info@offebar.ch) oder 079 / 421 54 17

**WEITERES:** Ein kleiner Snack-Apéro und entspanntes sowie chrüseliges Wasser **SIND INKLUDIERT**; weitere Konsumation gegen Bezahlung

**KOSTEN:** CHF 20.-- pro Person (muss an der Veranstaltung bar bezahlt werden)

Eine Anmeldung bis zum Mittwoch, 14. Januar 2026 ist zwingend notwendig. Plätze sind beschränkt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Wir freuen uns, zusammen mit euch 'Tipps' für einen erholsamen Schlaf zu entwickeln!

**Doris und Stefan Fäsi mit ganzem OffeBar-Team**

**Röne Stäheli Hungerbühler**