Zur Ruhe kommen, tief und fest schlafen und irgendwann so richtig ausgeruht aufwachen. Erholt und wach den Tag beginnen (oder nach einem Nickerchen entspannt neu starten). Das ist ziemlich schön, nur leider mitunter nicht so einfach, wenn doch kurz vorm Schlafengehen noch eine wichtige E-Mail kam oder es uns schwer fällt unruhig kreisende Gedanken und Anspannungen loszulassen. Wie können wir unser Bedürfnis nach **Schlaf** ernst nehmen und befriedigen, das so wichtig für unser alltägliches Lebensgefühl ist? Mit dieser Frage haben wir uns für den morgigen Empathy Day befasst und möchten alle einladen, euch die Ruhe und die Zeit zu nehmen, eurem Körper und Geist so viel wohltuenden Schlaf zu gönnen, wie euch guttut. **Hier** findet ihr unsere Ideen dazu.

Generell laden wir alle ein, den 21. jedes Monats mit uns zum **Empathy Day** zu machen. Und wir sind neugierig auf deine Ideen und Erlebnisse! Wenn du uns davon erzählen magst, schreib an: agentur [ätt] handlungsfaehigkeit.org

Wenn dir der Empathy Day gefällt, dann erzähl anderen davon oder leite diese Einladung weiter!

agentur für handlungsfähigkeit

für eine bedürfnisorientierte Gesellschaft