



Ausstellung:
21.11.18 – 24.3.19

Alle Veranstaltungen
auf der Rückseite

Schlaf gut

Eine Ausstellung geht
dem Schlaf auf die Spur.

Schlaf gilt bei vielen Menschen als unproduktiv verbrachte Zeit. Dabei wissen wir heute, dass wir im Schlaf hochaktiv sind, dass Körper und Gehirn sich erholen und er für Gesundheit und Wohlbefinden zentral ist. Wer auf Dauer zu wenig schläft, wird launisch, unkonzentriert und erhöht das Risiko, ernsthaft zu erkranken. Trotzdem schlafen wir in der heutigen 24-Stunden-Gesellschaft zunehmend weniger und unregelmässiger. Steuern wir einer unausgeschlafenen Gesellschaft entgegen? Ist das allgegenwärtige Drängen nach Effizienzsteigerung dieses Opfer wert? Die Ausstellung geht dem Phänomen nach, zeigt den Schlaf als rätselhaften Bewusstseinszustand, beleuchtet Unerwartetes und fordert auf, ihm wieder vermehrt positive Aufmerksamkeit zu schenken.



VÖGELE KULTUR ZENTRUM
Pfäffikon SZ voegelekultur.ch

Veranstaltungen


Samstag, 8.12.2018 und
Mittwoch 20.2.2019, 13:30 – 16:30

**Familienworkshop –
Bastle Deine Einschlafhilfe**
Zauberhafte Lichterketten und
schöne Traumfänger.

Samstag, 15.12.2018, 26.1., 23.2.
und 23.3.2019, 11:15 – 12:15

**Kurs: Yoga Nidra – Zwischen
Entspannung und Dämmer Schlaf**
Erlernen Sie diese Tiefenentspannungs-
technik für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Sonntag, 16.12.2018, 14:30 – 15:30

**Märchenstunde
für Kinder ab 5 Jahren** 
Faszinierend lebendig erzählte
Märchen von Monika Wieland.


Samstag, 12.1.2019, 13:30 – 16:30

**Workshop für Jugendliche
und Erwachsene – Häkle Deine
Einschlafhilfe**
Dank kreativer Schlafmaske
erholsam schlafen.


Sonntag, 20.1.2019, 14:30 – 15:30

Märchenstunde für Erwachsene
Geschichten vom Schlafen und Erwachen
erzählt von Rahel Roth und Monika Wieland.


Donnerstag, 24.1.2019, 18:30 – 20:00

**Guter Schlaf für Gesundheit
und Wohlbefinden** 
Inputreferat von Dr. Annkathrin Pöpel,
danach Schlafsprechstunde mit Spezialisten.

Mittwoch, 6.2.2019, 18:30 – 20:30

Poetry-Slam – der grosse Showabend 
Mit Lisa Christ, Martina Hügi, Simon Libsig
und Remo Zumstein. Moderation: Kilian Ziegler.

Donnerstag, 14.3.2019, 18:30 – 19:30

Wie lernen unsere Kinder im Schlaf?
Referat von Prof. Reto Huber 
mit Publikumsdiskussion.

Freitag, 15.3.2019, 13:30 – 16:30

**Der Schlaf in der
24-Stunden-Gesellschaft**
Vortrag, Führung und Diskussion mit
dem Co-Kurator Prof. em. Theo Wehner.

Kino-Sonntage

Inception → 25.11.2018, 13:00
Christopher Nolan, USA, 2010, Sci-Fi/Thriller

Kinderfilme zu Weihnachten → 23.12.2018

Bedtime Stories → 11:30
Adam Shankman, USA, 2008, Komödie 

Das Wunder von Manhattan → 13:30
Les Mayfield, USA, 1994, Drama/Fantasy

Goodnight Nobody → 27.1.2019, 13:00
Jacqueline Zünd, SUI/GER, 2010, Dokumentarfilm

Anleitung zum Träumen → 17.2.2019, 13:00
Michel Gondry, FRA, 2006, Drama/Fantasy

Waking Life → 17.3.2019, 13:00
Richard Linklater, USA, 2001, Animation/Drama/
Fantasy

Führungen

Kultur am Sonntag
Jeden Sonntag, 11:15 – 12:15

Kultur am Abend
Jeden ersten Donnerstag
im Monat, 18:00 – 19:00

Kuratorenführungen
2.12.2018, 10.2.2019, 24.3.2019,
11:15 – 12:15

Amuse-Bouche: Kunstpause über Mittag
29.11.2018, 14.2.2019, 12:15 – 13:00
Kurze Führung und leichter Lunch.

Führung in Gebärdensprache 
3.3.2019, 11:15

Grosseltern-Tag 
10.3.2019, 15:00 – 16:00, kostenlose
Führung für Grosseltern und ihre Enkel.



Mehr Infos
zu allen
Veranstaltungen:
voegelekultur.ch

VÖGELE KULTURZENTRUM
Pfäffikon SZ