



Schlafseminar:
neueste Erkenntnisse
rund um den gesunden Schlaf

Man kann nicht gesund sein, wenn man schlecht schläft und man kann nicht gut schlafen, wenn man nicht versteht, was den Schlaf stört und was der Schlaf für uns tut!

Schlaf-Coach & Buchautor Gerhard Ankenbrand zeigt in seinem Schlafseminar Wege auf, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern und so die nächtliche Regeneration des Körpers ermöglichen.

Samstag

30. Juli

10.00 – 11.30

Anmeldung erbeten

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Das Schlafseminar ist ein kostenloser Service von Wohngesund
Jeder Teilnehmer erhält einen Gutschein für eine kostenlose Schlafberatung incl. SCHLAF-CHECK.

Themen des Seminars:

- Einfluss des Schlafes auf unsere Gesundheit!
- Was stört den Schlaf?
- Schlafstörungen und gesundheitliche Auswirkungen!
- Ergonomie im Bett - Hart liegen ist definitiv ungesund!
- Die Vorteile von „Schräg schlafen“
- Rücken- u. Gelenkprobleme und die wirklichen Ursachen
- Warum sind Wasser- und Boxspringbett keine gute Empfehlung?
- Die richtigen Bett-Materialien
- Weichmacher und Chemie im Bett, nein danke!
- Störfelder am Schlafplatz (Elektrosmog und Strahlung)
- Metalle im Bett und Sie schlafen auf einer Antenne!
- Allergen „Hausstaub/Milbe“ wann sollte eine Matratze entsorgt werden!
- Gesund alt werden durch erholsamen Schlaf!

Veranstaltungsort:

Bad Brückenau • Kirchplatz 1 • Tel. 09741 - 727

www.wohngesund.com



wohngesund
natürlich schlafen



BIO Möbelhaus