



**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**

**11. + 25. Juni**

**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.wohn-gesund.com](http://www.wohn-gesund.com)

**wohngesund**  
natürlich schlafen



**BIO Möbelhaus**