

Vorstellungsmappe



DIE IDEE

Schlaflos in...

Sie schlafen schlecht? Wälzen sich unruhig von einer Seite auf die andere? Fühlen sich morgens häufig wie gerädert? Dann wird es Zeit, dass Sie ein *Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf in Ihrer Nähe* besuchen.

Deutschlandweit haben sich zahlreiche Bettenfachgeschäfte vom VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V. zu *Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf* zertifizieren lassen.

Ziel der Initiative ist es, Personen mit Schlafproblemen wohnortnahe, individuelle und qualifizierte Unterstützung anzubieten - und zwar direkt vor Ort oder über regionale und bundesweite Netzwerk-Partner. Damit schließt der Bettenfachhandel eine Lücke im Beratungsangebot und entwickelt sich zunehmend zu einer zentralen Anlaufstelle rund um den gesunden erholsamen Schlaf.

Neben den speziell geschulten „Schlafberatern VDB“, die im Gespräch bereits manche Ursachen für Schlafprobleme der Betroffenen erkennen, bieten die eigenen Schlafschulen der *Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf* zusätzlich

Übungsabende und Wochenendseminare an. Hier lernen „Schlaflose“, wie sie ihre Schlaffähigkeit mit wenig Aufwand zurück erlangen können. Denn gesunder Schlaf ist die Basis unseres Wohlbefindens. Er ist die Quelle unserer Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude. Im Schlaf regenerieren sich Gehirn und Organismus, wir verarbeiten die Eindrücke des Tages und speichern Gelerntes ab. Wie wichtig eine erholsame Nachtruhe ist, merken wir erst, wenn sie uns fehlt.

DIE SCHLAFSCHULE

Schlafkurse

Die Schlafschulen bilden die Basis zur Wissens- und Praxisvermittlung rund um den gesunden Schlaf. Eine der häufigsten Ursache von Schlafstörungen ist erhöhter Tagesstress. Um diesen Stress zu reduzieren und einen guten, erholsamen Schlaf zu fördern, eignen sich vor allem spezielle Entspannungskurse – z.B. nach dem Sounder Sleep System™. Das in den USA entwickelte, hoch wirksame und leicht zu erlernende Entspannungssystem besteht aus Atemtechniken, aus Entspannungsübungen für den Tag und aus speziellen Einschlaftechniken, die man benutzen kann, um abends einzuschlafen oder leicht wiedereinzuschlafen, wenn man in der Nacht aufwacht.

Sounder Sleep bedeutet übersetzt etwa *erholsamer, besserer Schlaf* und dieser Name ist Programm! Im Gegensatz zu anderen Entspannungstechniken wurde diese Methode speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Schlafproblemen entwickelt. Die Teilnehmer erlernen in den Kompaktkursen neben Stress reduzierenden Übungen besondere schlaffördernde Techniken. Sanfte, kleine Bewegungen werden mit leichtem, dem natürlichen Rhythmus der Atmung verbunden, so dass sich Entspannung, Wohlfühl und Schlaf fast von alleine einstellen. Probieren Sie es aus!

Die Schlafschulen der *Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf* bieten Wochenendkurse, Übungsabende und regelmäßige Abendkurse an. Die Kurstermine sowie die Teilnahmekosten können beim *Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf* in Ihrer Nähe erfragt werden.

DIE ERFOLGREICHE KURSMETHODE

Sounder Sleep System™

Mit Erfolg angewendet wurde bzw. wird das Sounder Sleep System™ an folgenden Institutionen:

**University of Southern California (UCLA) Sleep and
Autonomic Disorders Center
Stanford University's Health Improvement Center
Cedars-Sinai Hospital Los Angeles
Torrance Memorial Hospitals Los Angeles**

In Deutschland unterrichten Sounder Sleep-Lehrer auch in der Klinik Leezen am Schweriner See, einer der besten neurologischen Rehakliniken Deutschlands.

**Weitere Informationen finden Sie unter der Adresse
www.soundersleep.com**

DER VDB SCHLAFBERATER

Die Mitarbeiter in Bettenhäusern haben oft mit Menschen zu tun, die schon schlaf- & Bettsensibel sind und gerade deswegen auch in das Geschäft kommen und eine Beratung. Die nun speziell ausgebildeten Berater, hören intensiver hin um somit zu erkennen in wie weit Sie selber Tipps geben können oder auf kompetente Netzwerkpartner verweisen. Als Möglichkeiten stehen immer mindestens 3 Varianten im Raum:

- 1.) Bett & Liegeberatung
- 2.) Kooperationspartner einbinden
- 3.) Entspannungs- & Schlafkurs einsetzen

Das Ziel ist es dem Kunden vollumfänglich Hilfestellung geben zu können !

Neben den speziell geschulten „Schlafberatern VDB“, die im Gespräch bereits manche Ursachen für Schlafprobleme der Betroffenen erkennen, bieten die eigenen Schlafschulen der *Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf* zusätzlich Übungsabende und Wochenendseminare an. Hier lernen „Schlaflose“, wie sie ihre Schlaffähigkeit mit wenig Aufwand zurück erlangen können. Denn gesunder Schlaf ist die Basis unseres Wohlbefindens. Er ist die Quelle unserer Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude

DIE STANDORTE

Schlaflos in...



UNSER PARTNER IM NETZWERK

Die einzelnen *Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf* mit Ihren regionalen Netzwerken zur Schlafgesundheit bilden gleichzeitig ein **bundesweites Kompetenz-Netzwerk**.

Das gemeinsame Ziel:

Aufklärung leisten und Schlaflosen Hilfestellung geben!

Partner im *Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf* können sein:

Apotheken	Rückenschulen
Akupunkteure	Heilpraktiker
Allergologen	Zahnärzte
Allgemeinmediziner	Hotels
Architekten	Kindergärten
Chirotherapeuten	Schulen
Kinder- & Jugendarbeiter	Kliniken
Orthopäden	Somnologen & Schlaflabore
Ergotherapeuten	Krankenhäuser
Feng Shui-Berater	Krankenpfleger
Fitnesscenter	Masseure
Häusliche Pfleger	Osteopathie-Fachleute
	Gesundheitshäuser
	Medien

Die regionale Grundstruktur

