

Wie kann mir ein Schlafseminar/-training nützen ??

Machen Sie einfach einen Selbsttest !!

Möchten Sie nicht auch:

- | | |
|---|---|
| mehr Entspannung und Erholung in Ihr Leben integrieren? | ja ☐ nein ☐ |
| die Gedankenaktivitäten nachts beruhigen? | ja ☐ nein ☐ |
| widerstandsfähiger gegen Stress sein? | ja ☐ nein ☐ |
| über mehr Energie am Tag verfügen? | ja ☐ nein ☐ |
| jünger und vitaler aussehen? | ja ☐ nein ☐ |
| das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte stärken? | ja ☐ nein ☐ |
| das Leben mehr genießen? | ja ☐ nein ☐ |

Schon bei zwei Antworten mit „ja“ sollten Sie ein „**SounderSleep**“ (=tiefer Schlaf)-Seminar besuchen.

Hier lernen Sie:

Verschiedene Tages-Entspannungsmethoden
Powersleep-Methode (Kurzregeneration) und
verschiedene Ein- und Tiefschlaftechniken
für eine dauerhaft bessere Schlafqualität
und damit eine bessere Lebensqualität

Weitere Informationen erhalten Sie im:



Bettenhaus Bühler
Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf
Hauptstr. 2
91054 Erlangen
Tel. 09131-24461
www.betten-buehler.de

Endlich wieder gut schlafen...!

Programmheft
„Die Schlafsprechstunde“
vom 10. – 15. November

Kompetenz-Zentrum
Gesunder Schlaf

Eine Initiative des
Bettenhauses Bühler

Hauptstr. 2
91054 Erlangen

Telefon 09131-24461
Fax 09131-27673

www.betten-buehler.de
kontakt@betten-buehler.de

Nutzen Sie diesen neuen Service des

Kompetenz-Zentrums Gesunder Schlaf

und vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin mit uns.

Es stehen Ihnen Ärzte, Therapeuten und andere Experten
für ein kostenloses Informations- und Beratungsgespräch
(keine Untersuchungen) bei uns im Hause zur Verfügung.

➡ Termine nur mit Voranmeldung unter 09131-24461

Diese Initiative wird unterstützt von:



Kompetenz-Zentrum
Gesunder Schlaf



Nachfolgende Therapeuten und Experten stehen Ihnen in der Schlafsprechstunde **nach Terminvereinbarung** zu einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch (keine Untersuchung) bei uns im Hause zur Verfügung:

Themenschwerpunkte der Schlafsprechstunde:

Thema: Analysegestützte Wirbelsäulentherapie gegen Schlafstörungen

Herr Denkler vom Zentrum für therapeutische Maßnahmen
Donnerstag, 13. November von 17 – 19 Uhr

Thema: Welche Matratze ist bei meinen Rückenbeschwerden die wirklich Richtige?

Frau Lauffer, Frau Kummer, zertifizierte Schlafberater
10. bis 15. November jeweils 10 – 18 Uhr
(auf Wunsch auch Hausberatungen und Schlafplatzanalyse)

Thema: Das Bett nach Maß! Rückenvermessung für eine individuelle Schlafunterlage!

Herr Brug, ergonomische Schlafberatung
10. bis 15. November jeweils 10 – 18 Uhr

Thema: Störfelder im Schlafraum und Umwelteinflüsse am Schlafplatz

Herr Theo Jochims, Baubiologe, Hausmesstechnik
Samstag 15. November von 10 – 16 Uhr



Nachfolgende Ärzte und Experten stehen Ihnen in der Schlafsprechstunde **nach Terminvereinbarung** zu einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch (keine Untersuchung) bei uns im Hause zur Verfügung:

Themenschwerpunkte der Schlafsprechstunde:

Thema: Tagesmüdigkeit - Alarmsignal des Körpers!

Information über Wege der Diagnose und Therapie
.... und zu mehr Lebensqualität
Herr Dr. Hamer, Schlaflabor Waldkrankenhaus
Samstag 15. November, 12 - 14 Uhr

Thema: Wann macht schnarchen krank?

Geräuschbelästigung oder behandlungsbedürftige Schlafapnoe?
Frau Dr. Koerner, schlafmedizinisch tätige Kieferorthopädin,
Mittwoch 12. November, 14 – 16 Uhr

Thema: Leichter Einschlafen, öfter Durchschlafen - ohne Schlaftabletten !!

Informationen, Tipps u. Weichenstellung für einen besseren Schlaf
Herr Bühler, Schlafmanager
10. bis 15. November jeweils 10 – 18 Uhr

Thema: Allergie! – Was nun?

Information zu einer allergikerfreundlichen Betaausstattung
Frau Lauffer und Herr Brug, zertifizierte Schlafberater
10. bis 15. November jeweils 10 – 18 Uhr

