
PROFESSIONELLE BETTEN, LIEGE- UND SCHLAFBERATUNG

IN DER REGION STUTTGART BEI IHNEN ZUHAUSE



JÜRGEN KÖRNER, BETTEN- UND SCHLAFEXPERTE



Erholsamer Schlaf ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Ohne Schlaf können wir nicht überleben, und einem generellen Schlafbedürfnis können wir uns dauerhaft auch nicht entziehen. Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch mit Liegen und Schlafen. Dabei betten sich viele Menschen über Jahre hinweg völlig falsch – entgegen allen ergonomischen und orthopädischen Grundanforderungen. Dadurch entstehende Schlafdefizite, orthopädische und gesundheitliche Probleme beeinträchtigen unsere Schlaf- und Lebensqualität



Als Experte für eine gesundheitsorientierte Betten-, Liege- und Schlaf-Fachberatung informiert Jürgen Körner über die neuesten Erkenntnisse aus der Schlafforschung, Ergonomie und Orthopädie. Er beantwortet gerne auch individuelle Fragen zur Schlafgesundheit mit dem Ziel, die eigene Schlafqualität nachhaltig zu verbessern, viele Rückenbeschwerden zu vermeiden und die persönliche Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Profitieren Sie von einer individuellen und persönlichen Schlafberatung bei Ihnen zu Hause. In der Sindelfinger Schlafschule finden Menschen Hilfe, die leichte bis schwere, auch schon lange bestehende Ein- und Durchschlafstörungen haben. Die Experten des Netzwerks arbeiten interdisziplinär.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sindelfinger-schlafschule.de

POWERSCHLAF® SCHLAFBERATUNG ZUHAUSE



Damit richtiges Liegen und gesunder Schlaf möglich sind, kommt es auf die richtige Bettausstattung, Schlafplatzgestaltung, Schlafhygiene, Entspannungstechniken und vieles mehr an. Erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema „Gesünder Schlafen“ aus der Ergonomie, Schlafforschung, Wissenschaft und wie Sie viele Rückenschmerzen und Schlafstörungen effektiv vermeiden können.

Ein halbes Leben lang befasst sich Jürgen Körner schon mit dem Thema Schlaf. Als Betten- und Schlafexperte hat er in dieser Zeit mehr als 15.000 Menschen zu einer besseren Liege- und Schlafqualität verholfen. Der Begründer der Sindelfinger Schlafschule gilt als Experte, was die Nacht aus Menschen macht. Mit Fachbeiträgen im Schlafmagazin, Hörfunk, bei Fachvorträgen in Betrieben, Organisationen und auf Gesundheitskongressen informiert er über unsere Kraftquelle Schlaf.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kraftquelle-schlaf.de

***Terminvereinbarungen unter Tel. 0162/3730214
oder juergen.j.koerner@t-online.de***

Powerschlaf® Komplett-Paket

Betten-, Liege- und Schlafberatung



Ein Hausbesuch mit zwei Stunden Expertenberatung. Ausführliche Besprechung und Analyse Ihrer Schlafsituation und Schlafbeschwerden. Individuelle Lösungsvorschläge nach der ganzheitlichen Powerschlaf-Methode 5R (Raum, Ruhe, Rituale, Regelmäßigkeit und Rhythmus) mit dem Ziel: Erlernen effektiver schlaffördernder Methoden, Verbesserung der Schlafwahrnehmung, Aufbau eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus, Aufbau von Entspannungsfähigkeit, Abbau schlafbezogener Angst, Schlafhygiene u.v.m. Schlaftagebuch mit individuellen Empfehlungen für Ihre persönliche Schlafoptimierung.

Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafräumgestaltung

Überprüfung Ihrer vorhandenen Bettausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach klimatischen, ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten inklusive ausführlicher Analyse Ihrer Schlaf- und Gesamtsituation vor Ort: Kissen und Kissenhöhe, ergonomische Schlaflage, klimatische Eigenschaften der Bettdecke, Einstellung von Lattenrost mit dem Ziel der optimierten Anpassung, passende Matratze, Schlafräumklima, schlafstörende Quellen im Schlafräum, persönliche Wünsche und Anforderungen an das vorhandene Bettsystem.

Powerschlaf® Komplett-Paket

Betten-, Liege- und Schlafberatung



Mit dem Wirbelscanner anatomisch perfekt liegen. Der Wirbelscanner wird vom Berater über jeden einzelnen Wirbel auf der Wirbelsäule geführt, passt sich den Konturen an und ermittelt somit die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Messung und Auswertung dauern insgesamt nur wenige Minuten.

Das Ergebnis sofort sehen und genau erklärt bekommen. Strahlenfrei, risikolos und schmerzfrei überträgt der kleine Handscanner die gescannten Daten der Wirbelsäule in die Software ein und ein speziell entwickelter Algorithmus wandelt diese in anschauliche und nachvollziehbare Bilder um. Nur wenn die Vergleichsbilder im Stand und in der Seitenlage übereinstimmen, ist das Schlafsystem perfekt.

Mit dieser umfangreichen Analyse erhalten Sie viele wertvolle Experten-Tipps, finden wir bei Ihnen eventuelle Störfaktoren und können Ihren Schlaf maximal optimieren.

Telefonische Nachbesprechung nach vier Wochen.

Kosten: 350 € inkl. Wirbelscanner-Vermessung, Ratgeber BSD-Schlafcoach "Wie wir wieder erholsam schlafen" mit integriertem Multimediakurs, Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf, Entspannungs-CD und Anfahrt bis 30 km.

Jürgen Körner Powerschlaf®

Betten- und Liegeberatung Teil 1:



Ein Hausbesuch mit zwei Stunden Expertenberatung und ausführlicher Besprechung Ihrer Wünsche und Anliegen.

Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafräumgestaltung

Überprüfung Ihrer vorhandenen Betausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach klimatischen, ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten inklusive ausführlicher Analyse Ihrer Schlaf- und Gesamtsituation vor Ort: Kissen und Kissenhöhe, ergonomische Schlaflage, klimatische Eigenschaften der Bettdecke, Einstellung von Lattenrost mit dem Ziel der optimierten Anpassung, passende Matratze, Schlafräumklima, schlafstörende Quellen im Schlafräum, persönliche Wünsche und Anforderungen an das vorhandene Bettsystem.

Jürgen Körner Powerschlaf®

Betten- und Liegeberatung Teil 2:



Mit dem Wirbelscanner anatomisch perfekt liegen. Der Wirbelscanner wird vom Berater über jeden einzelnen Wirbel auf der Wirbelsäule geführt, passt sich den Konturen an und ermittelt somit die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Messung und Auswertung dauern insgesamt nur wenige Minuten.

Das Ergebnis sofort sehen und genau erklärt bekommen. Strahlenfrei, risikolos und schmerzfrei überträgt der kleine Handscanner die gescannten Daten der Wirbelsäule in die Software ein und ein speziell entwickelter Algorithmus wandelt diese in anschauliche und nachvollziehbare Bilder um. Nur wenn die Vergleichsbilder im Stand und in der Seitenlage übereinstimmen, ist das Schlafsystem perfekt.

Mit dieser umfangreichen Analyse erhalten Sie viele wertvolle Experten-Tipps, finden wir bei Ihnen eventuelle Störfaktoren und können Ihren Schlaf maximal optimieren.

Telefonische Nachbesprechung nach vier Wochen.

Kosten für Teil 1 und Teil 2: 200 € inkl. Wirbelscanner-Vermessung und Anfahrt bis 30 km.

***Terminvereinbarungen unter Tel. 0162/3730214
oder juergen.j.koerner@t-online.de***

Jürgen Körner

Powerschlaf® Schlafberatung:



Ein Hausbesuch mit zwei Stunden Expertenberatung. Ausführliche Besprechung und Analyse Ihrer Schlafsituation und Schlafbeschwerden. Individuelle Lösungsvorschläge nach der ganzheitlichen Powerschlaf-Methode 5R (Raum, Ruhe, Rituale, Regelmäßigkeit und Rhythmus) mit dem Ziel: Erlernen effektiver schlaffördernder Methoden, Verbesserung der Schlafwahrnehmung, Aufbau eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus, Aufbau von Entspannungsfähigkeit, Abbau schlafbezogener Angst, Schlafhygiene u.v.m. Schlaftagebuch mit individuellen Empfehlungen für Ihre persönliche Schlafoptimierung.

Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafraumgestaltung

Kosten Schlafberatung: 200 € inkl. Ratgeber BSD-Schlafcoach "Wie wir wieder erholsam schlafen" mit integriertem Multimedialkurs, Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf, Entspannungs-CD und Anfahrt bis 30 km.