



ERLEBNISVORTRAG "KRAFTQUELLE SCHLAF"

Erfahren Sie aus ganzheitlicher Sicht, wie Sie Ihren Schlafplatz optimal gestalten können. Wie komme ich wieder besser durch die Nacht? Welches Bettsystem ist das Richtige für mich? Ein- und Durchschlafstörungen erkennen, vermeiden und nachhaltig behandeln.

Die neuesten Erkenntnisse und Empfehlungen aus der Schlafforschung, Ergonomie und Orthopädie mit vielen praktischen Ratschlägen und Experten-Tipps.



Viele Rückenschmerzen und Schlafstörungen lassen sich vermeiden. Schlafen ist die beste Medizin: Erholsamen Schlaf gibt es nicht auf Bestellung – weder im Internet noch im Supermarkt. Das Schlaf-Drittel unseres Lebens hat enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen und Schlafmangel. Schlafstörungen sind auch immer Wachstörungen. Es kommt zu enormen Einbußen unserer Lebensqualität.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie unter www.kraftquelle-schlaf.de und zu allen Experten im Netzwerk der Sindelfinger Schlafschule unter www.sindelfinger-schlafschule.de

Anfragen und Terminvereinbarungen unter Tel. 0162/3730214 oder gerne auch per eMail an juergen.j.koerner@t-online.de

JÜRGEN KÖRNER, BETTEN- UND SCHLAFEXPERTE

Schlafen 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 entstehen Schlafdefizite, orthopädische und gesundheitliche Probleme. Einbußen der Schlaf- und Lebensqualität, aber vor allem hat dies auch Auswirkung auf unsere Gesundheit.



Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Im Schlaf regenerieren und erholen wir uns. Damit richtiges Liegen und gesunder Schlaf möglich sind, kommt es auf die richtige Bettausstattung, Schlafplatzgestaltung, Schlafhygiene, Entspannungstechniken und vieles mehr an. Der Sindelfinger Betten- und Schlafexperte befasst sich seit über 30 Jahren mit dem gesunden Schlafen. Profitieren auch Sie von einer umfassenden und ganzheitlichen Fachberatung. Erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema „Gesünder Schlafen“ aus der Ergonomie, Schlafforschung, Wissenschaft und wie Sie viele Rückenschmerzen und Schlafstörungen effektiv vermeiden können.

30 JAHRE FACHHANDELS- UND EXPERTENWISSEN

Als Experte für eine gesundheitsorientierte Betten-, Liege- und Schlaf-Fachberatung informiert Jürgen Körner auf Beratertagen, Gesundheitsmessen und Verkaufsveranstaltungen mit seinen Fachvorträgen 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.

INDIVIDUELLE VORTRAGS- UND MARKETING-KONZEPTIONEN

Jürgen Körner steht interessierten, Firmen, Vereinen, Selbsthilfegruppen, Organisationen, Bettenfachhändlern und Medien für Fachgespräche, Fachvorträge, Schulungen, Seminare und für Verkaufs- und Marketingprojekte zur Verfügung. Gerne auch im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, für Gesundheitsmessen und spezielle Veranstaltungen zu diesem Themenbereich.

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.