

KRAFTQUELLE SCHLAF LIVE-WEBINARE ZUM THEMA SCHLAFGESUNDHEIT MIT LIVE-CHAT UND EXPERTEN-HOTLINE



ERHOLSAMER SCHLAF IST EINE DER TRAGENDEN GESUNDHEITSSÄULEN

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.



SCHLAFQUALITÄT SICHTBAR MACHEN

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 Betausstattung, 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.

Erholsamer Schlaf braucht ein gutes Bett: Welches Bettsystem, Matratze, Unterfederung, Nackenstützkissen optimal den individuellen Anforderungen gerecht wird. All dies zeigt Jürgen Körner in seinen Webinaren, Vorträgen, Schulungen und bei einer ergonomischen Betten- und Liegefachberatung eindrucksvoll auf und berät herstellerneutral.



ERHOLSAMER SCHLAF BRAUCHT EIN GUTES BETT



Als Experte für eine gesundheitsorientierte Betten-, Liege- und Schlaf-Fachberatung informiert Jürgen Körner in Webinaren, auf Beratertagen, Gesundheitsmessen und Verbraucherveranstaltungen 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.

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

30 JAHRE FACHHANDELS- UND EXPERTENWISSEN

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.

15 JAHRE NETZWERK SINDELFINGER SCHLAFSCHULE

Über 80% der Menschen in Deutschland leiden unter behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen. Oftmals durch äußere Einflüsse, aber auch durch gesundheitliche Beschwerden wird die Nacht zum Tag. Die Folgen eines nicht erholsamen Schlafs sind fatal und führen zu einer deutlichen Reduktion der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität – bis hin zu einer zu verkürzten Lebenserwartung. Die Spezialisten und Kooperationspartner des Netzwerks der Sindelfinger Schlafschule bieten hier eine umfassende Hilfestellung nach den neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung, Schlafmedizin, Naturheilkunde, Ergonomie, Baubiologie und Orthopädie.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kraftquelle-schlaf.de und www.sindelfinger-schlafschule.de