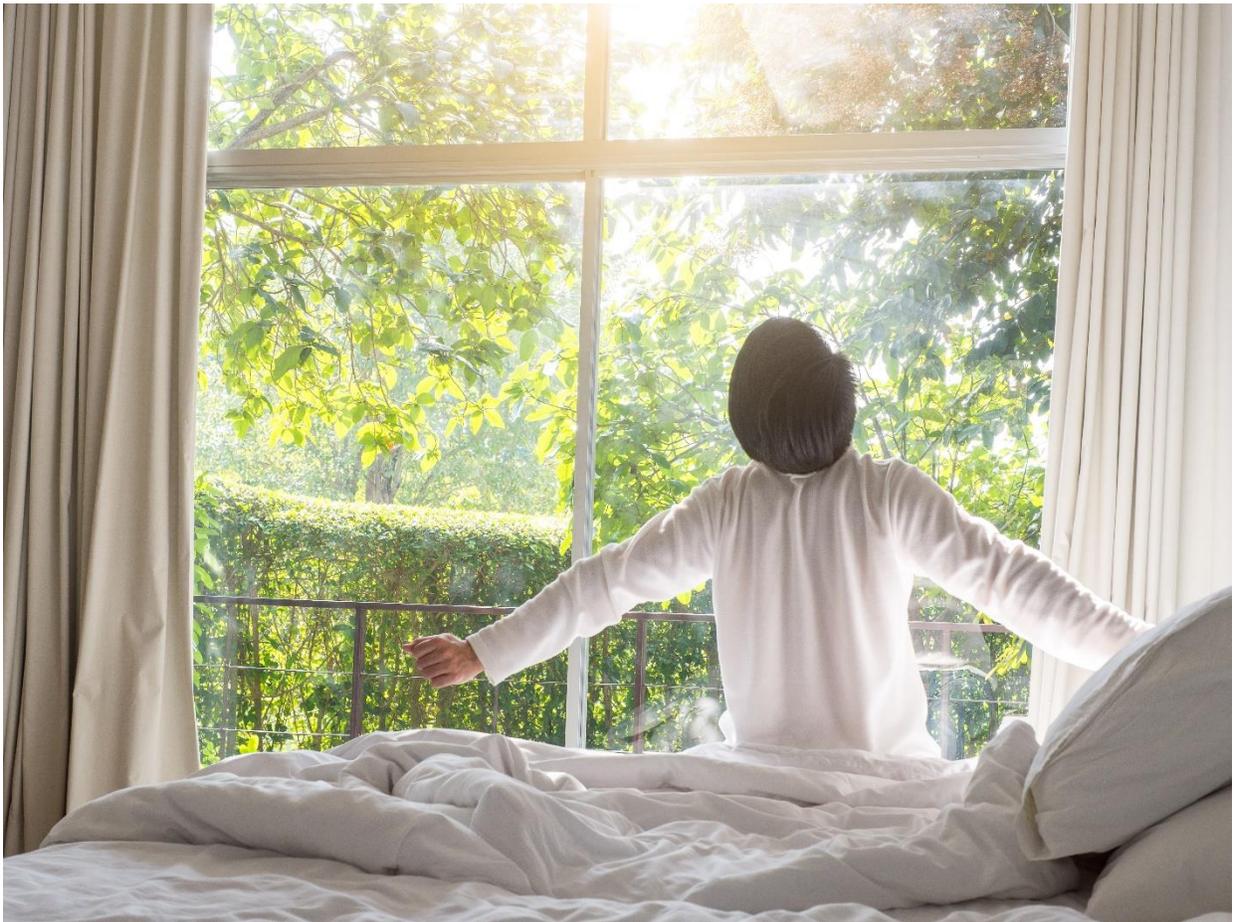

PROFESSIONELLE BETTEN-, LIEGE- UND SCHLAFBERATUNG

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

Damit richtiges Liegen und gesunder Schlaf möglich sind, kommt es auf die richtige Betausstattung, 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

POWERSCHLAF® SCHLAFBERATUNG ZUHAUSE



Die Powerschlaf® Betten-, Liege- und Schlafberatung PREMIUM beinhaltet folgende Leistungen:

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. Telefonische Nachbesprechung nach vier Wochen.

Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafräumgestaltung

Funktionelle Überprüfung und individuelle Optimierung Ihrer vorhandenen Bettenausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten.

Kosten: 490 € inkl. Ratgeber BSD-Schlafcoach "Wie wir wieder erholsam schlafen" und integriertem Multimedialkurs, Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf, Entspannungs-CD und Anfahrt bis 50 km

POWERSCHLAF® SCHLAFBERATUNG ZUHAUSE



Die Powerschlaf® Schlafberatung EXKLUSIV beinhaltet folgende Leistungen:

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. Schlaftagebuch mit individuellen Empfehlungen für Ihre persönliche Schlafoptimierung.

Telefonische Nachbesprechung nach vier Wochen.

Kosten: 390 € inkl. Ratgeber BSD-Schlafcoach "Wie wir wieder erholsam schlafen" und integriertem Multimediakurs, Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf, Entspannungs-CD und Anfahrt bis 50 km

BETTEN- UND LIEGEFACHBERATUNG ZUHAUSE



Die Powerschlaf® Betten- und Liegefachberatung PREMIUM beinhaltet folgende Leistungen:

Ein Hausbesuch mit zwei Stunden Expertenberatung. Funktionelle Überprüfung und individuelle Optimierung Ihrer vorhandenen Bettausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten.

Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafraumgestaltung:

Kosten: 390 € inklusive Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf und Anfahrt bis 50 km

Jürgen Körner Tel. 0162 / 37 30 214 E-Mail: juergen.j.koerner@t-online.de

BETTEN- UND LIEGEFACHBERATUNG ZUHAUSE



Die Powerschlaf® Betten- und Liegefachberatung EXKLUSIV beinhaltet folgende Leistungen:

Ein Hausbesuch mit zwei Stunden Expertenberatung: Funktionelle Überprüfung und individuelle Optimierung Ihrer vorhandenen Bettausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten.

Kosten: 290 € inklusive Anfahrt bis 50 km

Jürgen Körner Tel. 0162 / 37 30 214 E-Mail: juergen.j.koerner@t-online.de
