

Vortrag:

Was verursacht Verspannungen und Schmerzen im Bett?

Schlecht geschlafen?

Rückenweh im Bett?

Schmerzen am Morgen?

Verspannungen beim Liegen?

**Liegeprofi Andreas Santschi zeigt Ihnen was Sie
dagegen tun können.**

Erfahren Sie was die Gründe für Verspannungen und
Schmerzen im Bett sind und was Sie dagegen tun können!

Sie lernen Möglichkeiten und Methoden kennen, die Sie selbst
bei Schlaf- und Liegeproblemen anwenden können!

Sie werden feststellen, dass es noch viel mehr Einflüsse auf ihr
Liege- und Schlafverhalten gibt, als Sie sich bisher vorgestellt
haben!

Sie können nach dem Info-Abend selber beurteilen was ein
gutes Bett für Sie ist!

Kostenlos erlernen Sie eine einfache, aber gute Einschlaf-
Technik und ein tolles Entspannungstraining für den Alltag!

Andreas Santschi führt Sie in zwei unterhaltsamen Stunden
durch die unbekannt Welt des Liegens und Schlafens.
Dabei werden erstaunliche Tatsachen und Zusammenhänge
kennen lernen. Tipps und Ratschläge die Sie erhalten,
können Sie zu Hause sofort anwenden und werden erstaunt
feststellen, wie wenig es braucht um besser zu Schlafen und
entspannter Aufzustehen.

Wann: Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 29. November 2017, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Im Zentrum für gesunden Schlaf, Bahnhofstr. 45,
8600 Dübendorf

Dauer Etwa zwei Stunden mit Pause

Kosten: Der Vortrag ist kostenlos

Anmeldung: **Bitte unbedingt anmelden** unter 044 821 90 21
oder Per E-Mail info@bettendoktor.ch

Bettenberatung
Zentrum für gesunden Schlaf



Bahnhofstr. 45, 8600 Dübendorf
Tel. 044 821 90 21, info@bettendoktor.ch

SANTSCHI AG

www.bettendoktor.ch