

# Besser liegen und schlafen

## Info-Abend

Haben Sie Fragen wie:

Was kann ich tun, wenn ich schlecht schlafe oder liege?

Was, wenn ich Verspannungen oder Schmerzen habe?

Welche Matratze, welches Kissen passt zu mir?

Gerne führen wir Sie durch die unbekannte Welt des Schlafens und Liegens.

Sie werden erstaunliche Tatsachen und Zusammenhänge entdecken:

- Liegen kann Rücken-und Schulterschmerzen verursachen
- Ausgeruht sein und ein gutes Immunsystem haben
- Liegen und Bandscheiben
- Schlafen und lernen

Sie erhalten Tipps und Ratschläge, die Sie sofort anwenden können, damit Sie besser schlafen. Sie werden erstaunt feststellen, wie wenig es braucht, um sich besser zu fühlen.

---

### Info-Abend

**Wann:** Donnerstag 27. September 2018 um 19:00

**Wo:** Furrer Wohnen, Seefeldstrasse 134

**Dauer:** 1 ½ Stunden mit Pause

**Anmeldung:** im Laden oder 044 383 12 16

[info@furrerwohnen.ch](mailto:info@furrerwohnen.ch)

**jetzt anmelden**