

HIMMLISCH SCHLAFEN

Schlafschule

Anzeige

Kompetenz-Zentren gesunder Schlaf vom VDB Verband der deutsche Bettenfachgeschäfte zertifizieren lassen. Die Hamburger Schlafschule bietet Wochenendkurse an, in denen „Schlaflose“ lernen, ihre Schlaffähigkeit wiederzuerlangen.

Die Kursleiter der Schulen wenden das „Sounder Sleep System™“ an. Das aus Amerika kommende System setzt sich unter anderem aus Entspannungsübungen aus der Feldenkraismethode, Qi Gong, Yoga und Meditation zusammen. Sounder Sleep bedeutet übersetzt „tiefer, besserer Schlaf.“ Die im Frühjahr gegründete Hamburger Schlafschule mit eigenen Räumen in Hamburg-Winterhude hat noch einige freie Plätze für die Kurse am 3./4. November und 8./9. Dezember verfügbar. Teilnehmer der Kurse berichten von tollen Erfahrungen. Anmeldung und Informationen unter: 040- 5119022.

Wenn die Nächte langsam wieder länger werden, tritt häufig das Problem von vorhandenen Ein- und Durchschlafstörungen in den Vordergrund. Doch ein gesunder und erholsamer Schlaf bildet die Basis für die Gesundheit eines jeden. Um Betroffenen eine Hilfestellung zu geben und das Konzept des Schlaftrainings professionell und effektiv umzusetzen, haben sich bundesweit 24

Foto: Frank Püsch.



Systembetten und orthopädische Matratzen



Kostenlos
Anlieferung und Montage

Handwerklich solide verarbeitete Massivholz-Systembetten, Schrank- und Regalsystem, orthopädisch ausgerichtete und allergikergerechte Matratzen und Lattenroste in allen Maßen. Individuell gestaltbar!



Schlafwandel
SYSTEMBETTEN • MATRATZEN

Halbenkamp 1 • 22305 Hamburg • Tel. (040) 23 15 76 • Fax (040) 236 95 89
Öffnungszeiten: Mo - Fr 11⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr und nach Vereinbarung
www.schlafwandel-hamburg.de

Wir haben

Geburtstag ... Sie bekommen die Geschenke!

Betten
Remstedt
seit 1892

Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf

Winterhude:

Alsterdorfer Straße 54

22299 Hamburg

Tel | 040-511 90 22

Fax | 040- 51 63 64

mit angegliederter
Schlafschule

Hanse-Viertel / Innenstadt

Poststraße 29

20354 Hamburg

Tel | 040-34 26 25

Fax | 040-34 16 84

www.betten-remstedt.de

info@betten-remstedt.de



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Anlieferung und Montage gratis

Hochwertige Markenware

10 - 50% reduziert

Auf Bestellungen gewähren wir bei ausgewählten Lieferanten bis zu **10%*** Nachlaß

Unsere Marken



...und viele mehr

* gilt nicht für Svane-Produkte