




Anzeige

Anzeige



>>> MIT UMWELTWÄRME BIS ZU 50 % HEIZKOSTEN SPAREN*
 >>> Informieren Sie sich hier... 
 (*Quelle: HEA)

ENERGIE FÜR DIE REGION 

osthessen-news.de

Neues Zentrum "Gesunder Schlaf" - "Musical Dinner Show" entfällt leider



20.03.07 - Termine - "Besser schlafen" - Tag der offenen Tür im neuen "Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf"

Rund 40 Prozent aller Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Die Umstellung von Winterzeit auf Sommerzeit ist für viele Menschen ein Problem. Die Nachtruhe wird um eine Stunde verkürzt, der gewohnte Rhythmus verändert. Wer sowieso einen unruhigen Schlaf hat, wälzt sich oftmals von einer Seite auf die andere. Ein guter, erholsamer Schlaf ist jedoch maßgeblich an der Gesundheit eines jeden beteiligt. Bisher gab es in Fulda keine zentrale Anlaufstelle rund um den gesunden Schlaf. Nun versucht das Unternehmen "Möller Schlafkultur" mit dem „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ diese Lücke zu schließen. Das Zentrum wird am Mittwoch, 21. März, eröffnet und soll künftig Schlafberatung, Schlaftraining und die Vermittlung von Experten aus Medizin und Therapie unter einem Dach vereinen.



Entspannungsübungen aus der Feldenkraismethode, Qi Gong, Yoga und Meditation sollen für besseren Schlaf sorgen.

Rechtzeitig zur Zeitumstellung (kommender Sonntag, 25. März) – die für viele „Schlaflose“ ein großes Problem darstellt – ließen sich 22 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ in Deutschland und der Schweiz vom VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V. zertifizieren. Das neue Gütesiegel steht für qualifizierte Schlafberatung, für Hilfe bei oder zur Vermeidung von Schlafstörungen und für die Vermittlung zu erfahrenen Experten – alles aus einer Hand. Mit der Eröffnung des „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ will "Möller Schlafkultur" einen weiteren Schritt in Richtung eines umfassenden Service gehen und eine kompetente und zentrale Anlaufstelle rund um den gesunden Schlaf sein.

Mehrere Ihrer Fachverkäufer ließ Isabell Fehrmann von Möller Schlafkultur zu „Schlafberatern VDB“ ausbilden. Die Berater sind sensibilisiert, um im Gespräch mit dem Betroffenen herauszuhören, was die Gründe für die Schlafprobleme sein können: Ungünstige Raumtemperaturen, Allergien, Schlafapnoe oder eine falsche Matratze sind beispielsweise häufige Ursachen. „Sind die Schlafprobleme daraufhin allerdings nicht zu lösen, verweisen die Berater an regionale Kompetenzstellen wie Mediziner oder Schlaflabore mit denen wir kooperieren sowie an unsere eigene Schlafschule“, so Fehrmann. Die Schlafschule bietet unter anderem Wochenendkurse an, in denen Betroffene 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 Kursteilnehmer lernen, wie sie mit kleinen Bewegungen große Wirkung in Bezug auf ihr Schlafproblem erzielen können. Das Sounder Sleep System wird in Amerika unter anderem für die Mitarbeiter der New Yorker Polizei eingesetzt.

Die Zertifizierung soll mit einem "Tag der offenen Tür" an diesem Mittwoch, 21. März, bei Möller Schlafkultur in der Schlitzer Straße 80-82 in Fulda gefeiert werden. "Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, unser Angebot zu testen und bei unseren Aktionen mitzumachen",

erklärt Isabell Fehrmann, Inhaberin von Möller Schlafkultur.

Programm für morgen Mittwoch, 21. März:

13 Uhr: Vorstellung des Schlaftrainings SOUNDER SLEEP SYSTEM und Übungen zum Mitmachen, Referent Dipl. Psychologe und Schlaftrainer Patricio Simon, Hamburg

14.30 Uhr: Feng Shui für den Schlafraum, Referent: Geopatologin Manuela Jeckel, Fulda

16 Uhr: Schnarchen - Schnarchschutz – Entlastung für alle Beteiligten, Dr. Rainer Klaus, Zahnarzt, Fulda

17 Uhr: Vorstellung des Schlaftrainings SOUNDER SLEEP SYSTEM und Übungen zum Mitmachen, Referent: Dipl. Psychologe und Schlaftrainer Patricio Simon, Hamburg

18 Uhr: Ernährung bei Schlafstörungen, Referent: S. Sandstede-Moldan, Praxis für natürliche Heilmethoden, Iphofen

19 Uhr: Elektromog am Schlafplatz, Dr. Dietrich Moldan, Umweltanalytiker, Iphofen

Außerdem:

- Märchen aus 1001 Nacht für die Kleinen von 15 bis 18 Uhr mit C. Wagner-Kempf

- Informationsstände (Selbsthilfegruppe Apnoe, Firma tegut, Zentrum für Krankengymnastik u.v.m.)

- Bücherstand der Firma Uptmoor rund um das Thema Schlafen

- Besichtigung der Schlafschule

- kostenlose Beratung durch die Schlafberater VDB

Musical Dinner Show entfällt - Künstler erkrankt

FULDA. Die für den 30. März angesetzte "Musical Dinner Show" in der Orangerie entfällt. Wie Maritim-Hoteldirektor Sandro Schmidt am heutigen Dienstagmorgen mitteilte, ist einer der Haupt-Künstler des Ensembles "Movie & Motion" erkrankt und kann nicht auftreten. Der Kaufpreis für im Vorverkauf erworbene Karten wird zurückerstattet. +++

[document info]

Copyright © Osthessen-News und andere Urheber 2000-2007

Ein Projekt von unabhängigen Journalisten in Fulda.

Eine Veröffentlichung der Inhalte bedarf der Zustimmung von Osthessen-News oder des jeweiligen Urhebers.