

Nr. 11
32. Jahrgang
13. März 2007

HAMBURGER

Telefonische Kleinanzeigen-Aannahme: 040/347 282 03

Verlag:
40/53 00 33 5-0

Redaktion:
0/53 00 33 5-35



WochenBlatt

Wochenzeitung für Winterhude, Alsterdorf, Uhlenhorst

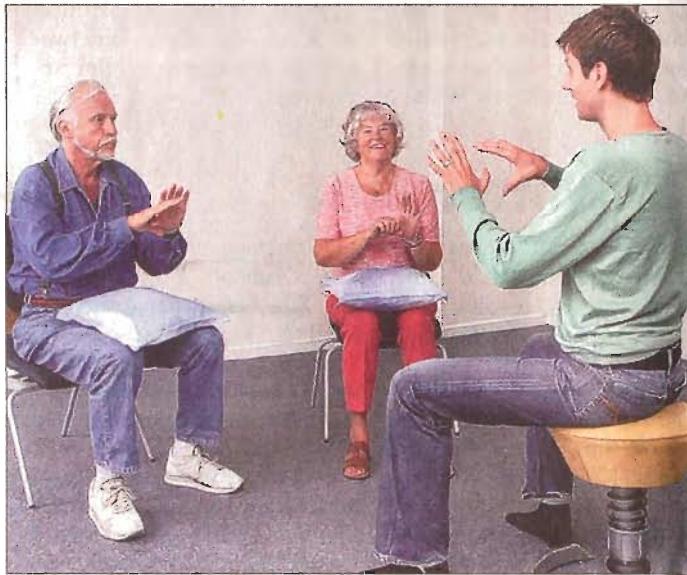
Bei Betten Remstedt

„Kompetenz Zentrum Gesunder Schlaf“ gegründet

Das Winterhuder Traditionsgeschäft Betten Remstedt hat das Hamburger „Kompetenz Zentrum Gesunder Schlaf“ gegründet.

Winterhude (ch) - Schlechter Schlaf steigert die Gefahr chronischer Erkrankungen und macht auf Dauer depressiv. Schlafstörungen schwächen das Immunsystem. Darin sind sich die Fachleute einig. Deshalb werden in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz immer mehr „Kompetenz Zentren Gesunder Schlaf“ gegründet. In Deutschland sind es 21 und auch Hamburg hat nun eines: Betten Remstedt in der Alsterdorfer Straße 54.

In dem Traditionsgeschäft stellten Inhaber Uwe Remstedt und der Neuropsychologe und Feldenkrais-Lehrer Patricio Simon die neue Schlafschule vor. Simon ist der Ausbilder aller Schlafschullehrer, die in Deutschland unterrichten. Er



Schon einfache Übungen können Schlafstörungen lindern, wie Neuropsychologe und Feldenkrais-Lehrer Patricio Simon (vorn) demonstriert.

fürhte das in den USA entwickelte „Sounder Sleep System“ in Deutschland ein, das auf der Feldenkraismethode sowie auf Elementen aus Yoga, Qi Gong und Meditation beruht. „Durch Kenntnis des eigenen

Körpers und der Lebensumstände kann jeder selbst an sich arbeiten und mit kompetenter Unterstützung eine individuelle Lösung für das eigene Schlafproblem finden“, ist sich Simon ganz sicher. Berater be-

sprechen mit den Schlafgestörten, welche Gründe für das Leiden vorliegen könnten: ungünstige Raumtemperaturen, Allergien oder vielleicht nur eine falsche Matratze?

In der Schlafschule lernen die Betroffenen dann mit ihrem ganz persönlichen Problem umzugehen. Zur Eröffnung der Hamburger Schlafschule veranstaltet Betten Remstedt vom 22. bis zum 30. März die Kompetenztage mit Vorträgen, Beratungen und einer Hausmesse. Da wird „Alles über Federn und Daunen“ (22. März, 19 Uhr) verraten und über die „Störfelder am Schlafplatz“ (23. März, 19 Uhr). „Ergonomisch richtig schlafen“ (26. März, 19 Uhr und 27. März, 10 Uhr) sowie „Schlaf und Ernährung“ (27. März, 19 Uhr) sind weitere Vortragsthemen.

Am Tag der Schlafschule, 24. März, wird um 12.30 Uhr über Schlaftraining informiert. Das genaue Programm hält Betten Remstedt, Alsterdorfer Straße 54, für Sie bereit.