

## Wie kann mir ein Schlafseminar/-training nützen ??

Machen Sie einfach einen Selbsttest !!

Möchten Sie nicht auch:

- mehr Entspannung und Erholung in Ihr Leben integrieren? ja  nein
- die Gedankenaktivitäten nachts beruhigen? ja  nein
- widerstandsfähiger gegen Stress sein? ja  nein
- über mehr Energie am Tag verfügen? ja  nein
- jünger und vitaler aussehen? ja  nein
- das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte stärken? ja  nein
- das Leben mehr genießen? ja  nein

Schon bei zwei Antworten mit „ja“ sollten Sie ein Schlafseminar/-training besuchen.

Hier lernen Sie:

Verschiedene Tages-Entspannungsmethoden  
Powersleep-Methode (Kurzregeneration) und  
verschiedene Ein- und Tiefschlaftechniken  
für eine dauerhaft bessere Schlafqualität  
und damit eine bessere Lebensqualität

Weitere Informationen erhalten Sie:



**BETTEN  
BÜHLER**

### Stammhaus Erlangen

Hauptstr. 2  
91054 Erlangen  
Tel.: 09131/24461

### Filiale Nürnberg

Findelgasse 4  
90402 Nürnberg  
Tel.: 0911/3754210



Endlich wieder gut schlafen..!

## Programmheft

„Die Schlafsprechstunde“

in Nürnberg vom 17. – 21. Januar 2012  
in Erlangen vom 01. – 04. Februar 2012

Nutzen Sie diesen neuen Service des

### Kompetenz-Zentrums Gesunder Schlaf

und vereinbaren Sie Ihren individuellen Wunschtermin mit uns.

Es stehen Ihnen Ärzte, Therapeuten und andere Experten  
für ein kostenloses Informations- und Beratungsgespräch  
(keine Untersuchungen) bei uns im Hause zur Verfügung.

- Termine in Erlangen nur mit Voranmeldung 09131-24461
- Termine in Nürnberg nur mit Voranmeldung 0911-3754210

Diese Initiative wird unterstützt von:



Unternehmen Leben

Eine Initiative des  
Bettenhauses Bühler

Hauptstr. 2  
91054 Erlangen  
Tel.: 09131-24461

Findelgasse 4  
90402 Nürnberg  
Tel.: 0911-3754210

[www.betten-buehler.de](http://www.betten-buehler.de)

Nachfolgende Therapeuten und Experten stehen Ihnen in der Schlafsprechstunde **nach Terminvereinbarung** zu einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch (keine Untersuchung) **bei uns im Hause** zur Verfügung:

### **Themen und Termine der Schlafsprechstunde vom 17. – 21. Januar in Nürnberg, Findelgasse 4**

#### **Thema: Tagesmüdigkeit - Alarmsignal des Körpers**

Information über Wege der Therapie  
... und zu mehr Lebensqualität

Frau Prof. Dr. Richter, Zentrum für Schlafmedizin, Klinikum Nürnberg  
**Dienstag, 17. Januar, 15 – 17 Uhr**

#### **Thema: Welche Matratze ist bei meinen Rückenbeschwerden die wirklich Richtige?**

Frau Alexandra Kummer, Frau Sabine Salomon, Herr Lothar Markus, und Herr Sebastian Forster, zertifizierte, ergonomische Schlafberater  
**17. bis 21. Januar, jeweils 10 – 19 Uhr**  
(auf Wunsch auch Hausberatungen und Schlafplatzanalyse)

#### **Thema: Leichter Einschlafen, öfter Durchschlafen - ohne Schlaftabletten !!**

„Training“ für einen besseren Schlaf  
Frau Katrin Dörfler, Fachtherapeutin, Erlanger Schlafschule  
**Mittwoch, 18. Januar, 15 - 17 Uhr**

#### **Thema: Störfelder im Schlafraum und Umwelteinflüsse am Schlafplatz**

Herr Theo Jochims, erfahrener Baubiologe, Hausmesstechnik  
**Samstag, 21. Januar, 12 – 16 Uhr**



**Filiale Nürnberg**  
Findelgasse 4  
90402 Nürnberg  
0911/375421  
[www.betten-buehler.de](http://www.betten-buehler.de)

Nachfolgende Ärzte und Experten stehen Ihnen in der Schlafsprechstunde **nach Terminvereinbarung** zu einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch (keine Untersuchung) **bei uns im Hause** zur Verfügung:

### **Themen und Termine der Schlafsprechstunde vom 01. – 04. Februar in Erlangen, Hauptstr. 2:**

#### **Thema: Tagesmüdigkeit - Alarmsignal des Körpers**

Information über Wege der Therapie  
... und zu mehr Lebensqualität

Herr Dr. Hamer, Schlaflabor Waldkrankenhaus  
**Donnerstag, 02. Februar, 10 – 12 Uhr**

#### **Thema: Das Bett nach Maß! Rückenvermessung für eine individuelle Schlafunterlage!**

Frau Margit Lauffer, Herr Daniel Brug, Herr Michael Bühler, zertifizierte ergonomische Schlafberater  
**01. bis 04. Februar, jeweils 10 – 19 Uhr**  
(auf Wunsch auch Hausberatungen und Schlafplatzanalyse)

#### **Thema: Leichter Einschlafen, öfter Durchschlafen - ohne Schlaftabletten !!**

„Training“ für einen besseren Schlaf  
Frau Katrin Dörfler, Fachtherapeutin, Erlanger Schlafschule  
**Mittwoch, 01. Februar, 14 – 16 Uhr**

#### **Thema: Störfelder im Schlafraum und Umwelteinflüsse am Schlafplatz**

Herr Theo Jochims, erfahrener Baubiologe, Hausmesstechnik  
**Samstag, 04. Februar, 12 – 16 Uhr**



**Stammhaus Erlangen**  
Hauptstr. 2  
91054 Erlangen  
09131/24461  
[www.betten-buehler.de](http://www.betten-buehler.de)