



## **Vortrag:**

### **Was verursacht Verspannungen und Schmerzen im Bett?**

Unzählige Menschen leiden unter Schmerzen und Verspannungen im Bett. Bereits in der Nacht werden sie durch diese negativen Effekte gestört und schlafen schlecht. Am Morgen fühlen sie sich zerschlagen und sind nicht ausgeruht. Das Anlaufen wird zur Qual und oft verschwinden die Beschwerden bis am Abend nicht mehr. Es gibt Betroffene, die haben schon regelrecht Angst ins Bett zu gehen, weil dort wieder die Schmerzen warten....

Viele dieser Effekte lassen sich beeinflussen!  
Wie, das erfahren Sie hier!

In seinem Vortrag führt Sie der Liege-Spezialist Andreas Santschi, in zwei unterhaltsamen Stunden, durch die unbekannt Welt des Liegens und Schlafens. Weit über tausend Personen haben diese Vorträge besucht. Auch Ärzte und Therapeuten. Sie zeigen sich durchwegs begeistert von den neuen Lösungsansätzen und Möglichkeiten sich selber zu helfen. Sie empfehlen den Besuch als einen guten Weg, endlich Lösungen für Verspannungen und Schmerzen zu finden.

Warum es sich lohnt, diesen Vortrag zu besuchen.

Sie werden erstaunliche Tatsachen und Zusammenhänge kennen lernen. Tipps und Ratschläge die Sie erhalten, können Sie zu Hause sofort anwenden und werden erstaunt feststellen, wie wenig es braucht, um besser zu schlafen und entspannter aufzustehen. Die vermittelten Erfahrungen, helfen Ihnen bei Problemen endlich Lösungen zu finden.

## **Zentrum für gesunden Schlaf**



### **Was verursacht Verspannungen und Schmerzen im Bett?**

**Erfahren Sie was die Gründe für Verspannungen und Schmerzen im Bett sind und was Sie dagegen tun können!**

**Sie lernen Möglichkeiten und Methoden kennen, die Sie selbst bei Schlaf- und Liegeproblemen anwenden können!**

**Sie werden feststellen, dass es noch viel mehr Einflüsse auf ihr Liege- und Schlafverhalten gibt, als Sie sich bisher vorgestellt haben!**

**Sie können nach dem Info-Abend selber beurteilen, was ein gutes Bett für Sie ist!**

**Nächster Vortrag:**

**Mittwoch, 17. Oktober, 15.00 bis 17.00 und 19.00 - 21.00 Uhr**

**Im Zentrum für gesunden Schlaf, Bahnhofstr. 45, 8600 Dübendorf  
Der Vortrag dauert etwa zwei Stunden mit Pause, und ist kostenlos.**

**Bitte unbedingt anmelden unter 044 821 90 21 oder  
per E-Mail [info@bettendoktor.ch](mailto:info@bettendoktor.ch)**