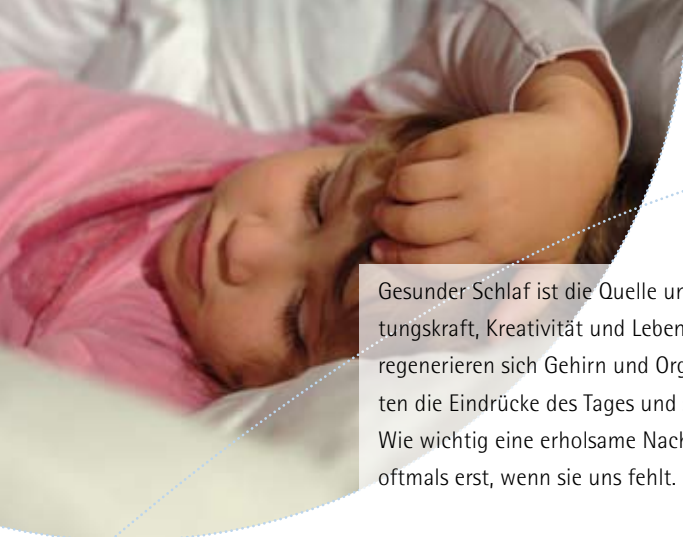




Endlich wieder gut schlafen!

Qualifizierte und individuelle
Schlaf- und Bettberatung, praktische
Tipps und Hilfestellungen, aktive
Informations- und Schlafschulkurse



Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Gesunder Schlaf ist die Quelle unserer Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude. Im Schlaf regenerieren sich Gehirn und Organismus, wir verarbeiten die Eindrücke des Tages und speichern Gelerntes ab. Wie wichtig eine erholsame Nachtruhe ist, merken wir oftmals erst, wenn sie uns fehlt.

Schlafstörungen schwächen das Immunsystem und sind mitverantwortlich für eine Reihe der häufigsten Magen-, Darm-, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Eine mangelnde Zellregeneration kann sich auf Knochen

und Muskulatur auswirken. Schlechter Schlaf steigert die Gefahr chronischer Erkrankungen und macht auf Dauer depressiv. Umgekehrt stärkt der natürliche, erholsame Schlaf das Immunsystem und fördert einen optimalen Heilungsprozess.

Die Gründe für Schlafstörungen sind vielfältig: Ärger, Stress, Jetlag, falsches Liegen, Schlafapnoe, Entspannungsschwierigkeiten... Eine gute Schlafberatung ist daher stets individuell und hat den Menschen als Ganzes im Blick.

Guter Schlaf macht fit für den Alltag

25 Jahre seines Lebens verbringt der Mensch im Land der Träume. Das allein zeigt, wie wichtig ein gesunder Schlaf ist.

Prof. Dr. Jürgen Zulley, einer der bekanntesten deutschen Schlafexperten, Autor zahlreicher Publikationen und Erfinder des Schlafschulgedankens in Deutschland meint, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, mit etwas Unterstützung selbst für erholsameren Schlaf zu sorgen:

„Wer lernt, wie er sich bei kleineren Schlafproblemen selbst helfen kann, erarbeitet sich eine grundlegende Kernkompetenz. Wer aus seinem Schlafzimmer eine echte Oase der Ruhe und Erholung kreiert, wird bald an sich selbst erleben, wie er aktiver, gesünder und besser gelaunt durch die Welt gehen wird.“



A circular inset image on the left side of the page shows a woman with short grey hair lying in bed. She is wearing a pink short-sleeved shirt and is looking upwards with a thoughtful expression. Her hands are behind her head. The bed has white pillows and a white blanket. To the left of the bed, a wooden bedside table holds a white alarm clock. The background is a dark wood headboard.

Die Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf

Sie haben bereits alles ausprobiert: vom Kauf der vermeintlich richtigen Matratze bis hin zum Besuch beim Psychologen. Doch nichts davon hat Ihnen wirklich geholfen, sie schlafen immer noch schlecht und fühlen sich morgens wie „gerädert“? Dann besuchen Sie das Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf in Ihrer Nähe. Hier finden Betroffene und Interessierte umfassende, qualifizierte Beratung, Tipps und praktische Hilfen rund um das Thema Schlaf – alles unter einem Dach.

Zusätzlich bietet die integrierte Schlafschule Wochenendseminare und Übungsabende an, in denen Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden und erholsamen Schlaf trainieren können. Wenn nötig, vermitteln die Schlafberater und Trainer an medizinische Ansprechpartner und Facheinrichtungen.

Die Idee der Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf

... geht auf eine Initiative des VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V. zurück. In einem umfassenden Qualifizierungsprozess haben sich bereits zahlreiche Bettenfachgeschäfte in Deutschland zu Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine Lücke im Beratungsangebot. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in jeder Stadt Unterstützung erhalten.

„Die Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf sollen die erste Anlaufstelle bei Schlafstörungen in Wohnortnähe sein. Betroffenen und Interessierten möchten wir mit persönlicher, unabhängiger und neutraler Beratung zur Seite stehen. Dabei streben wir den Aufbau eines Netzwerkes mit Psychologen, Ärzten, Krankenkassen und Therapeuten an“

Axel Augustin, Geschäftsführer des VDB

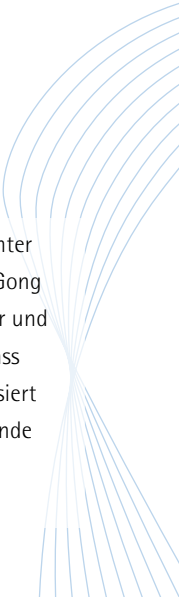




Schlafen ist erlernbar

Sie werden viel Interessantes zum Thema Schlafen erfahren, besonders in der Schlafschule lernen Sie, Ihre innere Uhr wieder so einzustellen, dass der Rhythmus von Aktivität und Ruhe in einem für Ihren Körper angemessenen Maß funktioniert. Die ausgebildeten Trainerinnen und Trainer der VDB-Schlafschulen arbeiten nach dem Sounder Sleep System™. Diese aus den USA kommende Methode vereint verschiedene

effektive Atem- und Bewegungs-Techniken, darunter Elemente aus der Feldenkrais-Methode, Yoga, Qi Gong und Meditation. Sounder Sleep (Englisch für tiefer und erholsamer Schlaf) basiert auf der Entdeckung, dass angenehme, rhythmische Bewegungen synchronisiert mit langsamer, natürlicher Atmung eine beruhigende Wirkung auf den Menschen haben.



Sie lernen...

- Sounder Sleep System™ – Tiefer Schlafen durch Schlaf-Yoga
- Atem und Bewegungstechniken (Mini Moves™)
- Verschiedene Übungen in geführter, natürlicher Atmung
- Ein- und Durchschlaf-Techniken
- Powersleep Methoden (Kurzregeneration)

Sie verbessern...

- die Qualität Ihres Schlafes.
- Ihr Ein- und Durchschlafen.
- Ihr Wachsein und Ihr Wohlfühl tagsüber.
- Sie bringen Körper und Geist zur Entspannung.
- Sie erhalten neue Tatkraft und Energie.



Ausgeschlafen ist das Leben leichter

Das Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf in Ihrer Nähe finden Sie hier:

www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de

Herausgeber: VDB, c/o Bundesverband des Deutschen Textileinzelhandels e.V.
Axel Augustin, An Lyskirchen 14, 50676 Köln
Telefon: 0221 / 92 15 09 - 32, eMail: vdb@bte.de

Kamps Services, Markus Kamps, Theodorstr. 10-10a, 47574 Goch
Telefon: 02823 / 4 19 20 27, eMail: markuskamps@kamps-services.de