

Bettenrid

Erste Schlaf- & Gesundheitswochen in München und Frankfurt

Donnerstag, 06.09.2018

Bettenrid, das Traditionshaus mit Kompetenz für guten Schlaf, lädt vom 11. bis 27.10.2018 zu den ersten Schlaf- & Gesundheitswochen ein. In den Häusern in München und Frankfurt bietet Bettenrid kostenlose Vorträge und eine Talkrunde mit unterschiedlichen Experten zum Thema Schlaf – zum Zuhören und Mitmachen.

„Ihr Schlaf in besten Händen“ – dieses Versprechen gibt Bettenrid seinen Kunden seit über 100 Jahren. Mit den kompetenten und kostenlosen Vorträgen in den Bettenrid Häusern in München und Frankfurt will Bettenrid seine Position als Experte für guten Schlaf festigen und Interessierten gezieltes Fachwissen aus verschiedenen Blickwinkeln bieten. Professoren, Doktoren, Coaches, Personal-Trainer, Ratgeber und Hochleistungs-Sportler geben in Vorträgen, Beratungsterminen und Gesprächsrunden Einblick in ihre Arbeit und vermitteln praktische Ansätze für die Optimierung des Schlafs.

„Mit unseren Schlaf- & Gesundheitswochen möchten wir als Schlaf-Experte unseren Kundinnen und Kunden einen echten thematischen Mehrwert über das Einkaufserlebnis und unsere Servicequalität hinaus bieten. Es gibt viele Ursachen für einen schlechten Schlaf, der nicht nur das Wohlbefinden beeinträchtigen kann, sondern auch die Gesundheit. Wir sind stolz, dass wir eine ganze Reihe an Fachgrößen mit unterschiedlichen Themenfeldern für uns gewinnen konnten und so Schlafinteressierten fachlich fundierte Inhalte in unseren Häusern bieten können“, so Robert Waloßek, Geschäftsführer von Bettenrid.

Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité und einer der international bekanntesten Schlafforscher, steht für Themen der Schlafmedizin und -forschung in ihrer gesamten Breite: von A wie Arzneimittelwirkung bis Z wie Zähne knirschen. In seinem Vortrag „Schlaf muss endlich wieder sexy werden! – warum guter und langer Schlaf unterschätzt wird“ erklärt er, welche Verhaltensweisen und Einflussfaktoren den gesunden Schlaf gefährden.

Eine Talkrunde mit den ehemaligen Spitzensportlerinnen Evi Sachenbacher-Stehle, Claudia Nystad und Katrin Zeller sowie Dr. Paul-Friedrich Metz, der sich mit der Rolle von Schlaf im Leistungssport beschäftigt, beleuchtet die Bedeutung von Schlaf in Extremsituationen. Diskutiert wird die These, dass nur der, der gesund schläft auch fit, erfolgreich und voll leistungsfähig sein kann.

Alle Themen und Experten im Überblick

PROF. DR. RER. NAT. HENRIK OSTER

Warum schlafen wir eigentlich nachts?

PROF. DR. MED. INGO FIETZE

Schlaf muss endlich wieder sexy werden.

ALEXANDRA WINKEL

Schlafcoaching für Eltern.

DR. CHRISTINE MÜLLER

Im Wald baden, beim Essen detoxen.

MARKUS KAMPS

Neutrale Kissen-, Matratzen- und Schlafberatung.

JANE UHLIG

Stressabbau Mental.

ARNO SCHMITT

Mit der richtigen Atemtechnik zu gutem Schlaf.

DETLEF KRAJAK

Osteopathisch-orthopädische Sprechstunde.

DR. SABINE BECKER-KLUNDER

Schlafberatung mit Impulsvorträgen.

TALKRUNDE

Evi Sachenbacher-Stehle, Claudia Nystad,

Katrin Zeller und Dr. Paul-Friedrich Metz

Anmeldung Schlaf- & Gesundheitswochen

Die Anmeldung erfolgt unter bettenrid.de/schlafwochen. Dort sind die verfügbaren Plätze der gewünschten Veranstaltung direkt zu sehen. Alternativ kann man sich auch per E-Mail an schlafwochen@bettenrid oder telefonisch unter 089-21101-0 anmelden.

Die Teilnehmerzahl pro Veranstaltung ist begrenzt und die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Für eine gute Sache – soziales Engagement

Seit vielen Jahren engagiert sich Bettenrid für die gemeinnützige Initiative Horizont e.V. für obdachlose Kinder und deren Mütter in München, die von Schauspielerin Jutta Speidel gegründet wurde. Müttern und Kindern soll ein eigenverantwortliches Leben als Familie und eine chancenreiche Zukunft ermöglicht werden. Vor dem Hintergrund der ansteigenden Obdachlosigkeit in München wurde ganz neu ein weiteres Haus im Domagkpark eröffnet, das bezahlbaren Wohnraum bietet und obdachlosen Kindern und deren Müttern neue Hoffnung und ein Zuhause gibt.

Im Rahmen der kostenlosen Veranstaltungen während der Schlaf- & Gesundheitswochen ruft Bettenrid

alle Teilnehmer zu Spenden für Horizont e.V. auf.

Erste Schlaf- & Gesundheitswochen in München und Frankfurt

Links

- [Bettenrid](#)