Informative Vorträge und Workshops erwarten Sie!

Do., 27. April 10–19 Uhr

17:30 **Uhr Faszien als Ursache von Rückenschmerzen. Effektive Selbstbehandlung**.
Sascha Seifert, REHAmed, Osteopath (BAO), Heilpraktiker, Sportphysiotherapeut des DOSB, Therapeutischer Leiter REHAmed System Seifert®

10-18 Uhr **Beratertag mit Sven Bodensieck, Werksrepräsentant der Fa Lattoflex**

Fr., 28. April 10–19 Uhr

10.00 Uhr **Orientierung im Matratzen-Dschungel – und wie kann ich Fehlkäufe vermeiden? Markus Kamps**

12.00 Uhr **5 Kissen im Schrank und keines passt** –wie finde ich mein ideales Kissen?
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Kissen zur Liegeprobe mit. Wir messen Ihre Kopf-Maße und errechnen Ihre Kissenhöhe. **Markus Kamps**

14.30 Uhr **Entspannen und ein- und Durchschlafen lernen in der Schlafschule**
Schnupperkurs und Workshop Einführung ins Sounder Sleep System
mit Wolfgang Hielscher, Feldenkrais u. somatischer Schlaflehrer

16.00 Uhr **Wie liege ich richtig und auf welcher Matratze? Markus Kamps**

17:30 **Uhr 5 Kissen im Schrank und keines passt** –wie finde ich mein ideales Kissen?
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Kissen zur Liegeprobe mit. Wir messen Ihre Kopf-Maße und errechnen Ihre Kissenhöhe. **Markus Kamps**

Zwischen den Vorträgen: Kostenlose und individuelle Schlaf- und Bettensprechstunde mit Markus Kamps und Eckhard Hillebrand z.B. auch bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen.

Sa., 29. April 10–14 Uhr

10:30 **Uhr Wenn der Schlaf in die Jahre kommt – altersgerechte Betten,**
neues Schlafwissen und altersgerechte Lagerung in passenden Betten.
Markus Kamps und **Günther Borner**

12.00 **Uhr 5 Kissen im Schrank und keines passt –**wie finde ich mein ideales Kissen?
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Kissen zur Liegeprobe mit. Wir messen Ihre Kopf-Maße und errechnen Ihre Kissenhöhe. **Markus Kamps**

10-14 Uhr Beratertag Günther Borner, Repräsentant Fa. Kirchner, Höhenverstellbare Komfortbetten

Zwischen den Vorträgen: Kostenlose und individuelle Schlaf- und Bettensprechstunde mit Markus Kamps und Hr. Borner, z.B. auch bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen.

Begrenzte Teilnehmerzahl / Platzreservierung ab sofort möglich unter 0561 / 32073

Anwesende Fachleute im Überblick:

Markus Kamps,	**Schlafcoach und Präventologe, bekannt aus ZDF, Vox und HR**
Sascha Seifert,	**Sportphysiotherapeut und Leiter des REHAmed Sascha Seifert**
Wolfgang Hielscher,	**Schlafschullehrer Feldenkrais Lehrer**
Sven Bodensieck,	**Werksrepräsentant der Fa. Lattoflex Bettsystem**
Günther Borner ,	**Werksrepräsentant der Fa. Kirchner, höhenverstellbare Komfortbetten**