

Alles für den guten und gesunden Schlaf

Schlaf- und Rückentage bei Hillebrand Liegen + Sitzen

Vom 19. bis 21. September lud Hillebrand Liegen + Sitzen zu den alljährlichen Schlaf- und Rückentagen ein. Das Fachgeschäft in der Wilhelmshöher Allee 274 lädt einmal im Jahr Experten ein, die interessierten Gästen im Rahmen von Vorträgen und Workshops viel Wissenswertes und Neues rund um das Thema Rückengesundheit vermitteln.

In diesem Jahr stand der gesunde Schlaf im Fokus der Schlaf- und Rückentage. So informierte Inhaber Eckhard Hillebrand über die Bedeutung der richtigen Matratze und worauf es bei der Wahl ankommt, während die zertifizierte Schlaftrainerin Nicole Pelzel über das Thema „Besser Ein- und Durchschlafen durch professionelles Schlafcoaching“ sprach. Zu Gast war auch der



Alles zum gesunden Schlaf: Experte Markus Kamps informierte darüber, worauf es bei der Wahl des passenden Kissens ankommt.

FOTO: PRIVAT

kannte Schlafcoach und Präventologe Markus Kamps, der eine Orientierungshilfe im Matratzen-Dschungel bot, über die Wahl des richtigen Kissens referierte oder sich dem Thema altersgerechte Betten widmete.

Zwischen den Vorträgen und Workshops bot sich den Gästen die Gelegenheit zum individuellen Gespräch und einer persönlichen Beratung rund um das Thema gesunder Schlaf. Auch weitere Aktionen wie kostenlose Rückenmessungen wurden angeboten.

Mit Tapas-Variationen und einem Glas Sekt war an den Schlaf- und Rückentagen auch für das leibliche Wohl gesorgt. „Es waren wieder gelungene Aktionstage mit vielen interessierten Gästen“, bilanziert Eckhard Hillebrand.

► liegen-sitzen.de