



360° SCHLAFAUSSTELLUNG

DAS KLEINE 1X1
DES GESUNDEN SCHLAFS

Mit dieser Ausstellung möchten wir das Thema Schlaf, Zeit und Ort unabhängig, an die Frau oder Mann bringen.

Ca. 30,1% der Männer und 40,7% der Frauen klagen über Ein- und Durchschlafstörungen.

Wir vermitteln Hintergrundinformationen und Alltagstipps zur Selbsthilfe. Hier werden Ideen präsentiert, um die Erholung zu steigern und Schlafprobleme anzupacken.

**Besuchen Sie diese digitale Ausstellung.
Sie werden davon profitieren!**

DIGITALE SCHLAFAUSSTELLUNG

Wie in einer herkömmlichen Ausstellung können Sie hier von Thema zu Thema laufen und sich 360° umschauen. Plakate, Bilder, Videos und Audios bringen das Thema Schlaf näher. Sie erhalten zahlreiche Hintergrundinformationen von Einflussfaktoren, Störquellen bis hin zu Alltagstipps.



STÖRQUELLEN IM SCHLAFZIMMER

Das Schlafzimmer soll ein Ort der Ruhe und Erholung sein. Es gibt Dinge, die einen erholsamen Schlaf fördern, aber auch stören können. Treten Sie ein: Finden Sie alle Störquellen im Schlafzimmer?

INDIVIDUELLE BERATUNG

Schlaf und das richtige Verhalten ist individuell. Gern beraten wir und unterstützen Sie um wieder mehr in Richtung Erholung zu kommen. Packen Sie es an, es lohnt sich! Steigern Sie Ihr Wohlbefinden.



RUHERAUM

In einem separaten Raum können Sie sich zurücklehnen und sich eine Auszeit gönnen. Kurze, regelmäßige Pausen am Tag sind wichtig und können Stress reduzieren. Denn zu 80% treten Ein- und Durchschlafprobleme aufgrund von erhöhtem Stress auf.

Auf einen Blick:

- Virtuelle Ausstellung
- Anschaulich & Ansprechend
- Ort & Zeit unabhängig
- Theorie & Praxis
- Alltagstauglich
- Tipps & Tricks auch zum Download
- Individuelle Beratung auf Anfrage