

Nicht verpassen!

IG RLS richtig liegen und schlafen

Tag des richtigen Liegens

11. MAI 2017

Partnerorganisation
 Rheumaliga Zürich
 Bewusst bewegt

Schmerzen beim Liegen müssen nicht sein. | www.tag-des-richtigen-liegens.ch

Tag des richtigen Liegens 11. Mai 2017

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG-RLS) initiiert am 11. Mai 2017 den Tag des richtigen Liegens.

Als Mitglied der IG-RLS öffnet das SchlafCenter Thun die Türen und lädt Sie herzlich ein, mehr zum Thema richtigen Liegen und Schlafen zu erfahren.

Zwischen 10.00 und 17.00 Uhr erwarten Sie in unserem Geschäft folgende Aktivitäten.

- **Den ganzen Tag Beantworten wir Ihre Fragen zum Richtigen Liegen und Schlafen**
- Was wollen Sie wissen:
- Hart oder weich Liegen?
- Welches Bettsystem gegen Rückenschmerzen
- Wie sich Patienten mit Rückenschmerzen am Morgen besser helfen können
- Gerädert am Morgen was kann ich tun
- Warum löst ein Kissen keine Nackenprobleme
- Wie Liegen Sie entspannt? Rücken, Bauch, Seite?

SchlafCenter Thun
 Bettenberatung Zentrum für gesunden Schlaf
 Bernstrasse 136
 3613 Steffisburg Station 2
 033/ 222 27 27
info@schlafcenter.ch
www.guter-schlaf.ch



Zertifizierter Liege- und Schlafberater
 Martin Bachmann