

## Gratis Info-Abend

**Rückenweh im Bett?**

**Schmerzen am Morgen?**

**Verspannungen und Schmerzen beim Liegen?**

**Schlecht geschlafen, gerädert am Morgen?**

- Erfahren Sie was die Gründe für Verspannungen und Schmerzen beim Liegen sind und was Sie dagegen tun können!
- Sie lernen Möglichkeiten und Methoden kennen, die Sie selbst bei Schlaf- und Liegeproblemen anwenden können!
- Sie werden feststellen, dass es noch viel mehr Einflüsse auf Ihr Liege- und Schlafverhalten gibt, als Sie sich bisher vorgestellt haben!
- Sie können nach dem Info-Abend selbst beurteilen wie ein gutes Bett für Sie sein muss

An folgenden Informationsabenden erklärt Ihnen Christine Heuberger die verschiedenen Zusammenhänge.

Wann: Donnerstag, 31. Januar 2019, 19.00 – 21.00Uhr  
Donnerstag, 21. Februar 2019, 19.00 – 21.00Uhr

Dauer: inklusive Pause etwa 2 Stunden

Wo: Welcome Home, Bütenstrasse 8, 8595 Altnau

**Anmeldung: Jetzt gleich anmelden unter 071 695 12 07**  
oder [Info@welcome-home-raumgestaltung.ch](mailto:Info@welcome-home-raumgestaltung.ch)

An diesem Abend findet kein Verkauf statt.  
Telefon 071 695 12 07