

# Gratis Info-Nachmittag



zertifiziertes mitglied  
ig-rls.ch

Rückenschmerzen im Bett?

Schlecht geschlafen?

Schmerzen am Morgen?

Verspannungen beim Liegen?

## Was tun bei Liege- und Schlafproblemen?

Erfahren Sie, welches die Gründe für Verspannungen und Schmerzen im Bett sind und was Sie dagegen tun können.

Sie lernen Möglichkeiten und Methoden kennen, die Sie selber bei Schlaf- und Liegeproblemen anwenden können.

Frieren und / oder Schwitzen im Bett, was Sie dagegen tun 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-Nachmittag selber beurteilen, wie ein gutes Bett für Sie sein muss.

### Vortrag:

Cornelia Reist hat die Ausbildung zur zertifizierten Liege- und Schlafberaterin RLS absolviert und führt Sie durch die unbekannte Welt des Liegens und Schlafens. Es findet an diesem Nachmittag kein Verkauf statt.

**Wann:** **Mittwoch, 20. Februar 2019, um 14.00 Uhr**

**Wo:** Im Geschäft der HJ. Reist AG an der Dorfstrasse 28,  
3457 Wasen i. E.

**Anmeldung:** **Bitte unbedingt anmelden** unter Tel. 034 437 12 38,  
oder per E-Mail: [info@reist-wasen.ch](mailto:info@reist-wasen.ch)

**Kosten:** Dieser Vortrag ist kostenlos

**HJ. REIST** AG  
INNENDEKORATION

Zentrum für gesunden Schlaf

Dorfstrasse 28  
3457 Wasen i.E.  
Tel. 034 437 12 38  
[www.reist-wasen.ch](http://www.reist-wasen.ch)