

# Gratis Info-Abend

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-Abend selber beurteilen, wie ein gutes Bett für Sie sein muss.

### Vortrag:

Cornelia Reist hat die Ausbildung zur zertifizierten Liege- und Schlaftherapeutin RLS absolviert und führt Sie durch die unbekanntere Welt des Liegens und Schlafens.

Es findet an diesen Terminen kein Verkauf statt.

**Wann:** **Donnerstag, 17. Juni 2024, um 20.00 Uhr**  
**Dienstag, 3. September 2024 um 20.00 Uhr**  
**Freitag, 15. November 2024 um 20.00 Uhr**

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

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

**Kosten:** Diese Vorträge sind 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)