

# 8. ST. GALLER SCHLAF- UND RÜCKENTAG

## GRATIS INFO-ABEND FÜR RÜCKEN- GERECHTES LIEGEN & ENTSPANNTEN SCHLAF

Die Ursachen für schlechten Schlaf reichen von Stress über ernsthafte Erkrankungen bis hin zu einem ungeeigneten Bett. Die Lebensqualität wird massiv gemindert und wenn Körper und Geist nicht den nötigen Schlaf bekommen entstehen Verspannungen.

Sinnvolle Schlaftipps können Ihnen helfen. Und Sie bekommen in der Matratzen- und Bettenlandschaft Orientierung. Was ist für SIE das richtige Bett?

Dem geht der Präventologe und Schlafexperte Markus Kamps in seinem kurzweiligen Vortrag über Schlafstörungen und differenzierte Liegeprobleme auf den Grund. Melden Sie sich jetzt gleich an, denn die Platzzahl ist beschränkt.

**Wann:** Dienstag, 27. März 2018, 15.00 & 19.00 Uhr  
**Wo:** Sleep Center AG, Rorschacherstr. 166, St.Gallen  
**Dauer:** ca. 60 – 90 Minuten  
**Kosten:** kostenlos & unverbindlich – es findet kein Verkauf statt  
**Anmeldung:** Tel. 071 245 89 89 | [www.sleepcenter.ch](http://www.sleepcenter.ch)

**sleep**center   
gut geschlafen

Sleep Center AG  
Rorschacherstrasse 166  
CH-9000 St.Gallen  
[www.sleepcenter.ch](http://www.sleepcenter.ch)