

Gratis Ausmess-Aktion

Für alle Menschen mit Rücken- und Nackenschmerzen im Bett.

Bei vielen Menschen werden die Rückenschmerzen während der Nacht grösser und sind am Morgen am schlimmsten. Oft werden die Beschwerden am Tag in kurzer Zeit wieder kleiner. Da stellt sich rasch die Frage: «Ist mein Bett an den Schmerzen und Verspannungen Schuld?»

Wie muss denn mein Bett sein, damit ich weniger unter Nacken- und Rückenschmerzen leide? Eher ein hartes Bett oder ein weiches Bett? Wie findet man das heraus?

Entscheidend dafür, welche Matratze oder welches Bett zu Ihnen passt, sind Ihre persönlichen Masse, Ihre Konstitution. Haben Sie breite oder schmale Schultern? Ist Ihre Taille schlank oder eher füllig? Ist Ihre Hüfte kräftig oder schmal? Wie schwer sind Sie?

Am «Tag des richtigen Liegens» offerieren die Liege- und Schlaftherapeuten der IG-RLS eine kostenlose Ausmessung mit Liegeanalyse.

Da erfahren Sie, wie Ihr Bett sein sollte, damit Sie richtig Liegen und Schlafen können. Mit dem richtig passenden Bett können Sie Verspannungen reduzieren oder sogar vermeiden. Beim Ausmessen erhalten Sie gleich noch Gratis-Tipps was Sie an Ihrem Bett ändern können, damit Sie ein besseres Ergebnis erzielen. Sie erfahren auf was Sie achten müssen, wenn Sie Matratze oder Bett ersetzen wollen.

Wenn Sie unter Nacken oder Rückenschmerzen im Bett leiden, dann benutzen Sie unbedingt die günstige Möglichkeit, sich Klarheit zu verschaffen was Ihre Situation verbessern kann.

Gratis Ausmess-Aktion

Am **3. Mai 2018** von 10:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 18:00 Uhr
Bei: **Schweizer GmbH** Zentrum für gesunden Schlaf
Gümligentalstr. 22 3073 Gümligen

www.betten-schweizer.ch



Tag des
**richtigen
Liegens**
3. MAI 2018

Partnerorganisation



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

