

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

Nicht
verpassen!

IG RLS
richtig
liegen
und
schlafen

Tag des richtigen Liegens

14. MAI 2020

Gratis
Ausmess-
Aktion

Partner



Tag des richtigen Liegens

14. Mai 2020

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?»

Es ist gar nicht so kompliziert wie es scheint. 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? Sind Sie eher leicht oder schwerer?

Am «Tag des richtigen Liegens» offerieren die Liege- und Schlaftherapeuten der IG-RLS genau dafür eine kostenlose Ausmessung mit Liegeanalyse. Damit können Sie erfahren 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 Ausmes-

sen erhalten Sie gleich noch Gratis-Tipps was Sie an Ihrem Bett ändern können, damit Sie ein besseres Ergebnis erzielen. Sie werden verstehen auf was Sie achten müssen, wenn Sie eine Matratze oder ein Bett ersetzen wollen. Gleichzeitig erhalten sie Anregungen und Vorschläge wie Sie sich verhalten können, um Beschwerden im Bett zu reduzieren oder gar zu eliminieren.

Wie Sie an diesem Tag genau profitieren können und wo die Ausmessaktionen stattfinden, sehen Sie unter:

www.tag-des-richtigen-liegens.ch



Interessengemeinschaft - Richtig Liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45
T +41 -44 821 90 89
F +41 -44 821 75 54
www.ig-rls.ch