



## Gratis Info - Abende

# 2023 **kostenlos!**



Erfahren Sie an einem der Vorträge, was Sie tun können bei Rückenschmerzen und Verspannungen im Bett und wieso Ihnen richtiges Liegen und Schlafen massgeblich hilft, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

- **Bereit schmerzfrei zu erwachen**
- **Orientierung im Matratzen-Dschungel**
- **Matratzenfehlkäufe vermeiden**
  - **Rückenschmerzen**
  - **Nackenverspannungen**
  - **Gerädert am Morgen**
  - **5 Kissen und keines passt**



Die Vorträge sind kostenlos und finden jeweils um **18.30 Uhr** in den Geschäftsräumlichkeiten des SchlafCenter Thun statt.

**Es findet kein Verkauf statt.**

Dauer des Vortrages ca. 1½ Stunden.

**Anmeldung erforderlich, die Platzzahl ist beschränkt.**

Unsere Vorträge finden an folgenden Daten statt:

- **Dienstag, 12. September**
- **Donnerstag, 19. Oktober**
- **Mittwoch, 15. November**

**Beginn jeweils um 18.30 Uhr**

**Jetzt gleich anmelden**

**033 222 27 27**

**info@schlafcenter.ch**

**Bettenberatungs-Zentrum für gesunden Schlaf / Schlafcenter Thun  
Bernstrasse 132 / 3613 Steffisburg / schlafcenter.ch**