

“

*Auf Moos gebettet,  
vom Baum behütet,  
vom Himmel zugedeckt,  
werden Träume  
sanft aufgeweckt.*

Rita Keller

## Der gesunde Schlaf

Regeneration  
Auftanken  
Kraft schöpfen



© Sunsetoned auf Pexels

## Gut schlafen

Wer möchte ihn nicht – diesen himmlischen und erquicklichen Schlaf, der einen sanft ins Land der Träume hinüberwiegt und einem eine gute Portion Kraft und Energie für einen neuen Tag schenkt...

Leider bleibt solch ein Schlaf für viele ein bloßer Traum. Durch die vielfältigsten Faktoren unserer modernen Zivilisation wird es zunehmend schwieriger, nachts die ersehnte Erholung im Schlaf zu finden. Dabei ist ein guter Schlaf einer der Grundpfeiler der Gesundheit und essentiell wichtig für unser körperliches und psychisches Wohlergehen. Wir sollten den Schlaf wieder zu einer Kraft- und Regenerationsquelle machen - so, wie es die Natur ursprünglich vorgesehen hat. Schließlich verbringen wir die Hälfte unseres Lebens schlafend im Bett.

**Ich berate dich umfassend zu einer ganzheitlichen Schlafplatzoptimierung.**

In meinem Buch **Wohn dich gesund** bekommst du u.a. auch einfache, erprobte und effektive Tipps und Empfehlungen für einen guten und erholsamen Schlaf.