

## Was leistet ein Schlafberater?

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, können und sollten Sie sich Hilfe holen! Schlafstörungen beeinträchtigen ihre wache Zeit und mindern Ihre Lebensqualität – das muss nicht sein! Von einer Schlafstörung – im Fachjargon Somnie - spricht man, wenn es länger als 4 Wochen anhält und mehr als 4x pro Woche vorkommt. Als ausgebildete Regenerationstherapeutin und Schlafberaterin biete ich Ihnen einen guten Rahmen zur Linderung Ihrer Beschwerden. Ob es um bestimmte Lagerungshilfen bei Reflux, Delta Wellen ansprechende Entspannungsmusik oder die ausreichende Bildung des Melatonin Hormons geht – es gibt viele Wege für einen guten Schlaf. Gerne begleite ich Sie auf Ihrem persönlichen Weg!

Heike Ross - Aquaribik Wasserbetten - Oberstrasse 91 – 103 - 52349 Düren - [www.aquaribik.de](http://www.aquaribik.de)