

Schlafprobleme am Weltschlaftag

26.02.2020, 10:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ALEXANDER - DER GESUNDCOACH*

Presseagentur: *ALEXANDER - DER GESUNDCOACH*

Am 20.03.2020 ist außer Frühlingsanfang auch gleichzeitig Weltschlaftag. Und weil Schlaf ein so wichtiges Thema ist, dass alle betrifft, sollten wir unbedingt diesem Thema mehr Aufmerksamkeit widmen.

Das passt doch wunderbar in diesem Jahr. Am 20.03.2020 ist wie jedes Jahr Frühlingsbeginn und in diesem Jahr auch gleichzeitig Weltschlaftag, der immer am 3. Freitag im März ist. Und wenn der Frühling beginnt, dann kommt auch die Frühjahrsmüdigkeit wieder ins Gespräch.

Doch was ist überhaupt dran, an der Frühjahrsmüdigkeit? Gibt es sie wirklich, oder ist sie "nur" eingebildet, wie auch der schlechtere Schlaf bei Vollmond? Oder ist da doch etwas dran?

Gehören sie auch zu den 80 % der Erwerbstätigen mit Schlafproblemen? Und wollen sie endlich wissen, was die Ursachen sind und was sie tun kannst, damit es ihnen besser geht? Wollen sie mehr Erfolg im Leben haben und gesünder, glücklicher und länger leben?

Oder wollen Sie einfach nur mehr Wissen zu folgenden Themen rund um gesunden, erholsamen Schlaf:

- gesunder Schlaf
- Schlafphasen
- Wie lange schlafen ist gesund
- Astrologische Auswirkungen (Mond, Sterne...)
- Ausgeschlafen zum Erfolg
- Frühjahrsmüdigkeit
- Schnarchen
- Schlafumgebung
- Schlafmangel
- REM Schlaf
- Zeitumstellung und Jetlag
- Schlafstörungen bei
- HSP, alleingeborenen Zwillingen,
- Empathen und Scanner Persönlichkeiten
- Wie gesund ist schlaf?
- Baby schlafen
- Wie lange soll die Tiefschlafphase sein?
- Wieviel Schlaf in welchem Alter?
- Für was braucht man Schlaf?
- Wie lange sollte man schlafen mit welchem Alter?
- Wieviel Schlaf braucht man mit 40?
- sind 6 Stunden schlaf ausreichend?
- Bett, Matratzen, Lattenrost
- 4, 5 oder 12 Stunden Schlaf?
- Schlafapnoe
- Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Traum, Traumdeutung, Klartraum
- und vieles mehr

Dann reservieren sie sich unbedingt die Zeit vom 20.03.2020 bis 29.03.2020 (Beginn der Sommerzeit!) für den großen Schlafkongress. Besuchen sie gleich jetzt die Seite für mehr Informationen und Anmeldung: www.schlafkongress.online (<http://www.schlafkongress.online>)

Pressekontakt:

ALEXANDER - DER GESUNDCOACH
Herr Sascha Heinzlmeier
La Rambla 13-1
07003 Palma de Mallorca

fon ..: 004982160080770
web ..: <http://www.gesundcoach.tv>
email : presse@gesundcoach.tv

Portrait

-

News-ID: 1078169 • Views: 356 (Stand: 14.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1078169/Schlafprobleme-am-Weltschlafstag.html>