

SleepWELL-Gründerin zum Weltschlafstag und zum gleichzeitigen Tag des Glücks

19.03.2020, 12:59 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Agnivela GmbH*

Presseagentur: *Pressekontor im Alten Land*



Agnes Wehr

„Guter Schlaf ist Glück – und ein kurzes Nickerchen macht glücklich.“

Anlässlich des Weltschlaftages weist Agnes Wehr, Schlafexpertin und Gründerin des Elixiers SleepWELL, auf einen anderen Aktionstag hin: Den mit gleichem Datum stattfindenden Tag des Glücks. „Es ist kein Zufall, dass der Welttag

des Schlafes und der des Glücks zusammenfallen. Wer gut geschlafen hat, beginnt den Tag mit mehr Energie und der Erwartung auf glückliche Fügungen, als jemand, der weniger Entspannung finden konnte.“ Agnes Wehr erläutert eine aktuelle Umfrage unter 2.000 Amerikanern (für die Matratzenfirma Mattress Nerd). Danach fühlten sich Menschen, die öfter ein Nickerchen (Napping) machen, anders als die, die den kurzen Schlaf zwischendurch ablehnen: Nappers hielten sich eher für glücklich (90 Prozent) und zuversichtlich (89%) als Nicht-Nappers (je 79 Prozent).

Gerade in Zeiten, in denen die Wachstunden oft von Angst-Themen und – sozialen - Medien besetzt werden, hilft, so Agnes Wehr, „der Rückzug aus dem eiligen Leben, um sich der Glücksmomente bewusst zu werden. Und wer dieses Glück für sich wahrnimmt und Glücks- oder Erfolgserlebnisse hat und sie anerkennt, kann weiteres Glück und Erfolg auf sich ziehen. Ein guter Schlaf ist Glück und bringt Glück.“ Sie nennt einen Essay in der Neuen Zürcher Zeitung (12/2018): Ruhe jetzt – das Glück des Menschen liegt im Bett. Danach ist Schlaf die „letzte Dunkelkammer der Vernunft“. Diesen Raum, so Agnes Wehr, gelte es zu schützen. Ein entspannter Schlaf erleichtere den Zugang zur „Dunkelkammer“. Ein sanftes Schlafelixier wie SLEEPWell könne helfen, diese Tür natürlich und ohne brachiale Arznei zu öffnen. Die Komposition ätherischer Öle helfe beim entspannten Einschlafen und ruhigen Durchschlafen.

Der Weltverband für Schlafmedizin initiierte 2008 den Weltschlafstag, um auf die Vorteile eines entspannenden Schlafes und die Folgen von Schlafstörungen hinzuweisen. Der Internationale Tag des Glücks wurde 2012 durch die UN beschlossen, um auf die Bedeutung von Glück und Wohlbefinden aufmerksam zu machen. In den USA findet sich das Streben nach Glück als individuelles Freiheitsrecht in der Unabhängigkeitserklärung, Pursuit of Happiness.

Portrait

Agnes Wehr ist Schweizerin, Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin aus Zürich. Sie begann vor 12 Jahren mit Yoga und absolvierte ihre Ausbildung bei Lance Schuler in Hamburg. Heute bietet sie individuelles Yoga, aber auch Business Yoga für Firmen, Personal Training sowie Yogatherapie. Wehr ist Geschäftsführerin der Agnivela GmbH, die exklusiv von der US-Gründerin Valerie Bennis die europäischen Vertriebsrechte für die Marke „Essence of Vali“ und deren Natur-Produkte erhalten hat, dazu gehört die Natur-Relax-Essence „Sleep well“.

News-ID: 1080847 • Views: 554 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1080847/SleepWELL-Gruenderin-zum-Weltschlafstag-und-zum-gleichzeitigen-Tag-des-Gluecks.html>