

bett1.de bleibt entspannt und schläft durch

18.02.2011, 08:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *7 Zonen GmbH*



Yoga bringt Körper und Seele in Einklang und hilft beim Einschlafen.

bett1.de über verschiedene Entspannungstechniken, die den erholsamen Schlaf fördern

Berlin, 17.02.11 – bett1.de ist ein Onlineshop, der unter der URL www.bett1.de zu erreichen ist. Dort findet man alles für eine perfekte Schlafzimmereinrichtung, von der Matratze über das Lattenrost bis hin zu den Bettwaren. Die Geschäftsführerin Nicole Kotterba macht selbst Yoga um sich nach einem stressigen Arbeitstag zu erholen und dann geruhsam ins Bett zu sinken.

In der heutigen schnelllebigen und hektischen Gesellschaft haben viele Menschen mit Schlaf-problemen zu kämpfen. Doch bevor man zu Tabletten greift sollte man es mit Entspannungs-übungen probieren. Davon gibt es viele verschiedene und welche Methode für sich persönlich die Richtige ist muss man ausprobieren.

Bei der Muskelentspannung nach Jacobson erlernt man Übungen, die die Muskeln lösen. Das Ziel ist stressbedingte Verkrampfungen im Körper wahrzunehmen und frühzeitig gegenzusteuern. Denn wer nervös und seelisch belastet ist, verkrampft sich automatisch.

Auch autogenes Training kann helfen. Bei dieser Methode versetzt man sich in eine Art Selbst-Hypnose. Man lernt einzelne Körperteile bewusst wahrzunehmen und zu entspannen. Bewusst ruhiges und regelmäßiges Atmen helfen dabei sich auf Gedanken und Gefühle zu konzentrieren, die einen beruhigen und wohltun.

Bei der von Frau Kotterba bevorzugten Entspannungsmethode wird der Körper aktiv durch verschiedene Übungen mit eingebracht. Diese sollen die innere Harmonie und Gelassenheit fördern, sowie Körper und Seele vereinen. Auch beim Tai Chi, dem Schattenboxen, wird die Konzentration gefördert, um das innere und äußere Gleichgewicht in Einklang zu bringen.

„Studien belegen, dass Entspannungsübungen Menschen schneller einschlafen und auch besser durchschlafen lassen.“, sagt die Geschäftsführerin. Und führt aus: „Damit man morgens auch erholt aufwacht ist es wichtig, dass während des Schlafes der Körper optimal unterstützt und Druckzonen vermieden wurden. Bei der 3L24 Viscoschaummatratze von Panther erfolgt aufgrund der 3-Stufen-Wellenstruktur, die die Wirbelsäule nachbildet, eine sehr effektive Druckentlastung an den Druckzonen. Außerdem sorgt die hervorragende Rückstellkraft für einen unverwechselbaren Komfort in jeder Liegeposition. Weitere Informationen erhalten Sie online unter www.bett1.de oder telefonisch von unserem Kundenservice.“

Portrait

bett1.de ist ein Online-Wohnausstatter, der sich auf Matratzen, Betten, Möbel und diverse Accessoires für das Wohn- und Schlafzimmer spezialisiert hat. Er ist im Internet unter der URL <http://www.bett1.de> zu erreichen und legt Wert auf direkten Kundenkontakt und Kundenzufriedenheit.

News-ID: 511770 • Views: 1813 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/511770/bett1-de-bleibt-entspannt-und-schlaeft-durch.html>