



WIR in Immenstaad

Handels- und Gewerbeverein Immenstaad



Entspannt statt verspannt

Muskelspannung, Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur, Hormone, Stoffwechsel: All das ist von der Qualität unseres Schlafs abhängig. Schlafen wir unruhig und angespannt, dann hat dies direkte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und langfristig auch auf unsere Gesundheit.

Obwohl gesunder Schlaf so wichtig für uns ist, geben in einer Umfrage des Portals Statista 44 Prozent aller Befragten zwischen 18 und mehr als 50 Jahren an, dass sie sich morgens regelmäßig unausgeschlafen fühlen. Warum ist das so?

Gesunder Schlaf ist kein Zufall

Soll der Körper zur Ruhe kommen, sind starke Signale wichtig. Eine ruhige Umgebung, Dunkelheit und frische Luft machen dem Körper klar: Jetzt kann er loslassen, sich entspannen und alle Funktionen herunterfahren.

Doch um tatsächlich in einen erholsamen Tiefschlaf zu finden, muss sich der Körper auch fallenlassen können und eine Position finden, die ihn in seinen natürlichen Schlafbedürfnissen vollkommen unterstützt. Mit ihrer enorm hohen Punktlaststabilität und ihrer extremen Flexibilität sorgen die Schlafsysteme von Relax dafür,



Heinz Plocher „steht“ auf Relax-Bettssysteme und wirbt auch mit ungewöhnlichen Aktionen für einen entspannten Schlaf. BILD: PLOCHER

dass der Körper schnell loslassen kann und in seine nächtliche Tieferholungsphase findet.

Dabei passen sich die einzelnen Elemente nicht nur flexi-

bel an die unterschiedlichen Druckpunkte sowohl von Seiten- als auch von Bauchschläfer sanft an, sondern tragen dank der Verwendung von Na-

turmaterialien wie Kautschuk, Latex und Holz, auch zu einem natürlichen, hygienischen und gesunden Schlaf bei.

Seit mehr als zehn Jahren ist

Firmeninhaber Heinz Plocher kompetenter Ansprechpartner rund um das Thema gesunder Schlaf.

Persönliche Schlafberatung mit System

Ob Seiten-, Rücken- oder Bauchschläfer, in der Ausstellung „Wohnkultur erleben“ in der Hauptstraße 34 in Immenstaad bietet er die Gelegenheit, die fein aufeinander abgestimmten Bettssysteme der Firma Relax einmal selbst auszuprobieren. In der Zeit vom 14. bis 24. Oktober läuft zudem eine Aktion mit 150-Euro-Gutscheinen, die beim Kauf eines Bettensystem mit Matratze und Auflage eingelöst werden können.

Zertifizierter Schlafberater und Relax-Qualitätspartner

Dabei steht Heinz Plocher als zertifizierter Schlafberater und Relax-Qualitätspartner nicht nur mit wertvollen Tipps zur Seite, sondern berät seine Kunden auch ganz individuell. „Dank regelmäßiger Fortbildungen und Schulungen sind wir stets up to date, wenn es um neue Wege in den gesunden Schlaf geht“, sagt der Firmeninhaber. Aber überzeugen Sie sich selbst und sagen Sie Rückenschmerzen, Einschlafproblemen und Verspannungen endlich „goodbye“.

BODEN BELÄGE AM SEE

Vinyl: zum Glück wasserfest!

Immenstaad Bürglen 9 T.07545-6812
www.bodenbelaege-am-see.de

SCHADOW
AUGENOPTIK & HÖRAKUSTIK
Inhaber Optik MATT GmbH & Co. KG

Bachstraße 8 a
88090 Immenstaad
Telefon: 07545 2797

www.matt.de

Große Gesundheitswoche vom 14. - 24. Oktober 2020:
mit der Kraft der Zirbe entspannt statt verspannt schlafen

GUTSCHEIN
im Wert von **150,- €**

bei Neukauf von mindestens einem Relax-Bettensystem mit Matratze und Auflage zur sofortigen Einlösung

SCHREINEREI PLOCHER
AUF'S MASS GENAU!

Schreinerei Plocher
Ausstellung: Hauptstraße 34
Werkstatt: Frickenwäsele 13
88090 Immenstaad
Tel: 07545 / 2832
Info@schreinerei-plocher.de

www.schreinerei-plocher.de

Günstige Gelegenheit

Der große Kleinanzeigenmarkt mittwochs und samstags im SÜDKURIER.
www.suedkurier.de/anzeigen
☎ 0800/880 8000

Gehört zu mir.
SÜDKURIER

Schnelle Hilfe!
Kriewe-Computerservice
Immenstaad

Der PC-Spezialist in Ihrer Nachbarschaft
PC-Reparaturen, Hard- und Software, Datenrettung, Internet, Netzwerke

Tel.: 07545 / 6628
www.pc-am-bodensee.de

www.namaste-immenstaad.de

NAMASTE
Indisches Restaurant

Meersburger Str. 28
B31 direkt an der Shell-Tankstelle
88090 Immenstaad

Abhol- und Bringservice

★ Pizza ★ Indisch ★ China ★ Pasta ★ Burger & mehr

Telefon 07545 9492327, 9492328
Fax 07545, 9492329 · Mobil 01521 0567099

Lass Deine **BEWERBUNG** in der Region!

Jetzt Lebenslauf hochladen und finden lassen!
👉 jobs-im-sudwesten.de/lebenslauf

jobs-
im-südwesten.de