

---

## PROFESSIONELLE BETTEN- UND SCHLAFBERATUNG IN DER REGION STUTTGART BEI IHNEN ZUHAUSE ODER TELEFONISCH

---



---

### JÜRGEN KÖRNER, BETTEN- UND SCHLAFEXPERTE

---

Schlafen ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Ohne Schlaf können wir nicht überleben, und einem generellen Schlafbedürfnis können wir uns dauerhaft auch nicht entziehen. Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch mit Liegen und Schlafen. Dabei betten sich viele Menschen über Jahre hinweg völlig falsch – entgegen allen ergonomischen und orthopädischen Grundanforderungen. Dadurch entstehen Schlafdefizite, orthopädische und gesundheitliche Probleme. Einbußen der Schlaf- und Lebensqualität, aber vor allem hat dies auch Auswirkung auf unsere Gesundheit.



Als Experte für eine gesundheitsorientierte Betten-, Liege- und Schlaf-Fachberatung informiert Jürgen Körner über die neuesten Erkenntnisse aus der Schlafforschung, Ergonomie und Orthopädie. Er beantwortet gerne auch individuelle Fragen zur Schlafgesundheit mit dem Ziel, die eigene Schlafqualität nachhaltig zu verbessern, viele Rückenbeschwerden zu vermeiden und die persönliche Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Profitieren Sie von einer individuellen und persönlichen Schlafberatung bei Ihnen zu Hause oder telefonisch. In der Sindelfinger Schlafschule finden Menschen Hilfe, die leichte bis schwere, auch schon lange bestehende Ein- und Durchschlafstörungen haben. Die Experten des Netzwerks vermitteln ein intensives Schlaf-Lern-Programm. In Seminaren, Einzelsitzungen und In-House-Seminaren lernen Sie innerhalb weniger Wochen, wie Sie wieder tiefen und erholsamen Schlaf finden. Das Programm wirkt sehr zuverlässig schlaffördernd.

So können Sie Ihre Angst vor dem Nicht-Schlafen-Können wieder abbauen. Ihr Schlaf wird in wenigen Wochen erholsamer, die Schlafdauer länger und Sie zu Ihrem eigenen Schlaftrainer.

Damit richtiges Liegen und gesunder Schlaf möglich sind, kommt es auf die richtige Bettausstattung, Schlafplatzgestaltung, Schlafhygiene, Entspannungstechniken und vieles mehr an. Der Sindelfinger Betten- und Schlafexperte befasst sich seit über 30 Jahren mit dem gesunden Schlafen. Profitieren auch Sie von einer umfassenden und ganzheitlichen Fachberatung. Erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema „Gesünder Schlafen“ aus der Ergonomie, Schlafforschung, Wissenschaft und wie Sie viele Rückenschmerzen und Schlafstörungen effektiv vermeiden können.

Ein halbes Leben lang befasst sich Jürgen Körner schon mit dem Thema Schlaf. Als Betten- und Schlafexperte hat er in dieser Zeit mehr als 15.000 Menschen zu einer besseren Liege- und Schlafqualität verholfen. Der Begründer der Sindelfinger Schlafschule gilt als Experte, was die Nacht aus Menschen macht. Mit Fachbeiträgen im Schlafmagazin, Hörfunk, bei Fachvorträgen in Betrieben, Organisationen und auf Gesundheitskongressen informiert er über unsere Kraftquelle Schlaf. Weitere Informationen finden Sie unter [www.kraftquelle-schlaf.de](http://www.kraftquelle-schlaf.de)

---

## TELEFONISCHE BETTEN- UND SCHLAFBERATUNG

---



---

### *Die telefonische Powerschlaf® Betten- und Schlafberatung PREMIUM beinhaltet folgende Leistungen:*

---

*Eine Stunde persönliche und ganz individuelle Besprechung und Beratung Ihrer Anliegen und Probleme*

*Ausführliche Besprechung und Analyse Ihrer Schlafsituation, Schlafbeschwerden, Liegesituation, Betaausstattung mit individuellen Lösungsvorschlägen, Empfehlungen, Tipps und Ratschlägen zur Optimierung und Verbesserung Ihrer Betaausstattung, Liegesituation und Schlafprobleme.*

**Kosten: 60 Minuten Telefonberatung 100 €**

*Die Expertenberatung vereinbaren wir zu einem für Sie passenden Termin. Bitte richten Sie Ihre Anfrage per Mail an [juergen.j.koerner@t-online.de](mailto:juergen.j.koerner@t-online.de)*

---

### *Die telefonische Powerschlaf® Betten- und Schlafberatung EXKLUSIV beinhaltet folgende Leistungen:*

---

*Eine halbe Stunde persönliche und ganz individuelle Besprechung und Beratung Ihrer Anliegen und Probleme*

*Ausführliche Besprechung und Analyse Ihrer Schlafsituation, Schlafbeschwerden, Liegesituation, Betaausstattung mit individuellen Lösungsvorschlägen, Empfehlungen, Tipps und Ratschlägen zur Optimierung und Verbesserung Ihrer Betaausstattung, Liegesituation und Schlafprobleme.*

**Kosten: 30 Minuten Telefonberatung 50 €**

*Die Expertenberatung vereinbaren wir zu einem für Sie passenden Termin. Bitte richten Sie Ihre Anfrage per Mail an [juergen.j.koerner@t-online.de](mailto:juergen.j.koerner@t-online.de)*

---

## POWERSCHLAF® SCHLAFBERATUNG ZUHAUSE

---



---

### Die Powerschlaf® Schlafberatung PREMIUM beinhaltet folgende Leistungen:

---

Zwei Hausbesuche mit jeweils eineinhalb Stunden Expertenberatung. Ausführliche Besprechung und Analyse Ihrer Schlafsituation und Schlafbeschwerden. Individuelle Lösungsvorschläge nach der ganzheitlichen Powerschlaf-Methode 5R (Raum, Ruhe, Rituale, Regelmäßigkeit und Rhythmus) mit dem Ziel: Erlernen effektiver schlaffördernder Methoden, Verbesserung der Schlafwahrnehmung, Aufbau eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus, Aufbau von Entspannungsfähigkeit, Abbau schlafbezogener Angst, Schlafhygiene u.v.m. Schlaftagebuch mit individuellen Empfehlungen für Ihre persönliche Schlafoptimierung.

Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafräumgestaltung

Funktionelle Überprüfung Ihrer vorhandenen Betausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten.

Persönliche Nachbesprechung nach vier Wochen bei Ihnen zu Hause.

**Kosten: 450 € inklusive Unterlagen, Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf und Anfahrt bis 50 km**

---

### Die Powerschlaf® Schlafberatung EXKLUSIV beinhaltet folgende Leistungen:

---

Ein Hausbesuch mit eineinhalb Stunden Expertenberatung. Ausführliche Besprechung und Analyse Ihrer Schlafsituation und Schlafbeschwerden. Individuelle Lösungsvorschläge nach der ganzheitlichen Powerschlaf-Methode 5R (Raum, Ruhe, Rituale, Regelmäßigkeit und Rhythmus) mit dem Ziel: Erlernen effektiver schlaffördernder Methoden, Verbesserung der Schlafwahrnehmung, Aufbau eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus, Aufbau von Entspannungsfähigkeit, Abbau schlafbezogener Angst, Schlafhygiene u.v.m.

Schlaftagebuch mit individuellen Empfehlungen für Ihre persönliche Schlafoptimierung.

Telefonische Nachbesprechung nach vier Wochen.

**Kosten: 350 € inklusive Unterlagen und Anfahrt bis 50 km**

---

## BETTEN- UND LIEGEFACHBERATUNG ZUHAUSE

---



---

*Die Powerschlaf® Betten- und Liegefachberatung PREMIUM beinhaltet folgende Leistungen:*

---

*Ein Hausbesuch mit eineinhalb Stunden Expertenberatung. Funktionelle Überprüfung Ihrer vorhandenen Betausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten.*

*Baubiologische Schlafplatzuntersuchung mit Tipps für eine optimale Schlafräumgestaltung:*

**Kosten: 300 € inklusive Ratgeberbuch Kraftquelle Schlaf und Anfahrt bis 50 km**

---

*Die Powerschlaf® Betten- und Liegefachberatung EXKLUSIV beinhaltet folgende Leistungen:*

---

*Ein Hausbesuch mit einer Stunde Expertenberatung: Funktionelle Überprüfung Ihrer vorhandenen Betausstattung (Matratze, Unterfederung, Kissen und Bettdecke) nach ergonomischen und orthopädischen Gesichtspunkten.*

**Kosten: 200 € inklusive Anfahrt bis 50 km**

---

**JÜRGEN KÖRNER**

Betten- und Schlafexperte

**POWERSCHLAF CONSULTING**

Schillerstr. 1 D - 71065 Sindelfingen

**M** +49 (0) 162 37 30 214

**E** juergen.j.koerner@t-online.de

**W** kraftquelle-schlaf.de

