



Besuchen Sie
unsere
kostenlosen
Vorträge

GUTE NACHT ?

**Schlaf- &
Gesundheitswochen
11. – 22. Oktober 2021**



BETTENRID

IHR SCHLAF IN BESTEN HÄNDEN

MÜNCHEN • SEIT 1916



**RICHTIG
SCHÖN
SCHLAFEN**



Inhalt

- 5 **ALBRECHT VORSTER**
Warum wir schlafen – was wir von der Tierwelt lernen können
- 6 **DETLEF KRAJAK**
Osteopathie & guter Schlaf – ein Osteopath teilt seine Erfahrung
- 7 **REBECCA HERRMANN**
Schlaf gut – eine Anleitung zur Selbsthypnose
- 8 **PROF. DR. INGO FIETZE**
Schlaf braucht ein neues Image
- 9 **DR. MICHAEL FELD**
Human Recharging – Schlaf ist Akku-Aufladung 5.0
- 10 **MARKUS KAMPS**
 - Was ist die passende Matratze oder das richtige Bett gegen Ihre Rückenschmerzen?
 - 5 Kissen im Schrank und keines passt – wie finde ich mein ideales Kissen?
 - Schlaf & Bett im Wandel des Alters
- 12 **DR. CHRISTINE MÜLLER**
Im Wald baden, beim Essen detoxen – das lässt Sie in der Nacht gut schlafen
- 13 **PROF. DR. TILL ROENNEBERG**
Das Recht auf Schlaf – ein Nachruf auf den Wecker

JETZT ANMELDEN UND DABEI SEIN

Melden Sie sich unter bettenrid.de/schlafwochen an und sehen Sie direkt die verfügbaren Plätze der gewünschten Veranstaltung. Alternativ können Sie sich auch per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter **+49 (0)89.211 010** anmelden. Die Teilnehmerzahl pro Veranstaltung ist begrenzt.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: Wir schützen unsere Kunden und Mitarbeiter mit den zum Veranstaltungszeitpunkt aktuell geltenden Corona-Regelungen. Bitte beachten Sie diese unter bettenrid.de/schlafwochen.

MONTAG,
11.10.2021
19:00 UHR
NEUHAUSER STR. 12

Liebe Kundinnen und Kunden,

viele Menschen haben sich in den vergangenen Monaten sehr intensiv mit ihrem Zuhause beschäftigt – in Form eines neuen Arbeitsplatzes oder als sicheren Rückzugsort. Der Alltag hat sich verändert und regt zum Umdenken an. Die Gesundheit der ganzen Familie steht dabei im Vordergrund.

In dieser außergewöhnlichen Zeit wird das traute Heim noch mehr zum Mittelpunkt des täglichen Lebens und trägt damit entscheidend zur Lebensqualität bei. Ob tagsüber oder nachts. Denn auch im Schlaf werden wir von den besonderen Umständen beeinflusst.

Erholsamer Schlaf erhöht Ihre Lebensqualität. Er ist für Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen elementar. Als Traditionsunternehmen und Experte für individuellen Schlaf ist es unser Anliegen, Ihnen zu einer guten Nacht zu verhelfen.

Im Rahmen unserer 3. Schlaf- und Gesundheitswochen haben wir wieder renommierte Mediziner und Schlafexperten gewonnen, die Antworten und Lösungen für die meisten Schlafprobleme aufzeigen. Wir erwarten Sie mit einem spannenden Programm und Vorträgen in unseren Häusern.

Dazu sind Sie herzlich eingeladen – kostenlos – weil uns Ihr Schlaf am Herzen liegt.

Mit einer Spende vor Ort an den Verein HORIZONT e.V. von Jutta Speidel können Sie für obdachlose Kinder und Mütter neue Perspektiven schaffen. Für alle Gäste haben wir außerdem ein attraktives Gewinnspiel vorbereitet.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Melden Sie sich am besten jetzt an. Selbstverständlich liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen und wir achten auf die erhöhten Hygieneregeln.

Wir freuen uns auf Sie – schlafen Sie gut!



Robert Waloßek
Geschäftsführer BETTENRID

Warum wir schlafen – was wir von der Tierwelt lernen können

Wir alle verschlafen ein Drittel unseres Lebens. Schlaf ist damit die Tätigkeit in unserem Leben, welche die meiste Zeit einnimmt. Doch warum schlafen wir überhaupt? Was zwingt uns, selbst in gefährlichen Situationen, wie am Steuer eines Autos, einzuschlafen? Im Vortrag werden wir mit einer humorvollen Wanderung durch das Tierreich der Frage nach der Funktion und der Bedeutung von Schlaf auf den Grund gehen. Denn obwohl alle Tiere sehr unterschiedlich und bunt schlafen, tun wir dies wahrscheinlich alle aus demselben Grund – egal ob Wurm, Insekt, Fisch, Vogel oder Säugetier. So lernen wir nicht nur die faszinierende Welt schlafender Tiere kennen, sondern lernen gleichzeitig, unseren eigenen Schlaf zu verstehen.

**Der Vortrag von Albrecht Vorster dauert ca. 1 Stunde.
Fragen im Anschluss an den Vortrag sind willkommen.**

ANMELDESCHLUSS: 01.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen,
per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch
unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



ALBRECHT VORSTER

Albrecht Vorster, 1985 in Köln geboren, studierte Biologie und Philosophie an der Universität Freiburg sowie der Université de La Réunion. Er promovierte am Institut für medizinische Psychologie der Uni Tübingen über Gedächtnisbildung im Schlaf der Meeresschnecke *Aplysia*. Derzeit forscht er am Universitätsklinikum Inselspital in Bern an der Verbesserung des Schlafs in der Krankenhausumgebung. Er ist mehrfacher Science-Slam-Gewinner. Wenn er nachts nicht gerade arbeitet oder schläft, macht Albrecht Vorster Musik, zum Beispiel in der Neurowissenschaftler-Band „Hippocambues“.

DIENSTAG,
12.10.2021
19:00 UHR
THEATINERSTR. 47

Osteopathie & guter Schlaf – ein Osteopath teilt seine Erfahrung

Im Krajak Gesundheitszentrum, im Herzen von München, findet man das komplette Spektrum an therapeutischen Maßnahmen und sportlichen Aktivitäten unter einem Dach. Rund 20.000 Patienten wurden hier bereits auf der Basis eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts behandelt und nachhaltig rehabilitiert. Der tiefe Einblick in unzählige Einzelfälle und nicht zuletzt die Erfahrungen mit Sportverletzungen und Bandscheibenvorfällen am eigenen Leib bescherten Detlef Krajak viel wertvolle Lebens- und Praxiserfahrung. Er weiß, wovon er spricht, wenn er berichtet: „Rücken ist das, womit wir am häufigsten zu tun haben.“ Durch die Brille eines Osteopathen berät er, was aus medizinischer Sicht bei der Wahl der Matratze und des Betts wichtig ist, und beantwortet Fragen rund um die Bedeutung von Schlafhygiene und die Schlafvor- und -nachbereitung für unsere Gesundheit.

Der Vortrag von Detlef Krajak dauert ca. 1 Stunde. Fragen im Anschluss an den Vortrag sind willkommen.

ANMELDESCHLUSS: 05.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen, per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



DETLEF KRAJAK

Detlef Krajak ist ausgebildeter Osteopath (nach VOD) und staatl. gepr. Physiotherapeut. Seit über 30 Jahren ist er mit seiner Praxis in München niedergelassen und arbeitet nebenbei beratend und betreuend mit zahlreichen Verbänden, Institutionen und individuellen Leistungssportlern zusammen. Referenzen unter anderem: Bayerisches Staatsballett, TU München, Arbeitsgemeinschaft Sportmedizin, Bayerisches Staatsministerium und Deutscher Olympischer Sportbund.

Schlaf gut – eine Anleitung zur Selbsthypnose

Ein guter Schlaf, der weder von Ein- noch Durchschlafschwierigkeiten geprägt ist, ermöglicht nicht nur persönliches Wohlbefinden und stärkt die körperliche und seelische Gesundheit, sondern fördert auch das Erinnerungsvermögen, die Konzentration und die Kreativität. Im kreativen Prozess einer Trancereise können Sie für sich selbst innere Bilder entdecken. Diese können dabei helfen, leichter vom Alltag abzuschalten und in einen ruhigen Schlaf zu finden. Ihre inneren Bilder entwickeln sich rein selbstorganisatorisch. Ich freue mich, Sie auf Ihrer „Traumreise“ in der Gruppe begleiten zu dürfen.

Der Workshop von Rebecca Herrmann ist eine Praxisübung und dauert ca. 1 Stunde. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

ANMELDESCHLUSS: 07.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen, per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



REBECCA HERRMANN

Rebecca Herrmann arbeitet ausschließlich als mentale Lerncoachin und Hypnosecoachin. Tätig ist sie an einer städtischen Schule in München und in privater Praxis in Zusammenarbeit mit Ärzten in den Themenbereichen Lernen, Konzentration, Motivation, Kreativität und Schlaf.

FREITAG,
15.10.2021
19:00 UHR
THEATINERSTR. 47

Schlaf braucht ein neues Image

Haben die ungewöhnlichen Zeiten dazu beigetragen, auch mal über den eigenen Schlaf nachzudenken?

Viele hatten die Zeit, auch mal auszuschlafen. Wieder andere haben gemerkt, dass sie schlecht und schlechter schlafen, wegen der Angst vor einer Infektion oder um ihre Existenz. Fazit: Der Schlaf ist und bleibt ein wichtiger Gesundheitsindikator. Schlafen wir schlecht, öffnen wir das Tor für Infektionen, Alzheimer, Bluthochdruck und viele andere Erkrankungen. Schlafen wir gut, dann geht es uns gut, mental wie körperlich. Daher ist der gesunde Schlaf wichtiger denn je und der schlechte Schlaf nicht bloß zu beobachten und zu tolerieren, sondern zu bekämpfen. Prof. Fietze erklärt mit Tipps und Tricks, was wann zu tun ist.

**BETTENRID
OUTLET BRUNNTHAL**
Erleben Sie zur Eröffnung am
16.10.2021 von 12:00 bis 15:00
Uhr Prof. Dr. Fietze & Team mit
dem **SCHLAFMOBIL** vor Ort
und stellen Sie Ihre persön-
lichen Fragen rund um das
Thema Schlaf.

Der Vortrag von Prof. Dr. Ingo Fietze dauert ca. 1 Stunde.
Fragen im Anschluss an den Vortrag sind willkommen.

ANMELDESCHLUSS: 08.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen,
per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch
unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



PROF. DR. INGO FIETZE

Prof. Dr. med. Ingo Fietze leitet seit 2005 das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum an der Berliner Charité und gehört zu den international bekanntesten Schlafforschern. Er steht für Themen der Schlafmedizin und -forschung in ihrer gesamten Breite: von A wie Arzneimittelwirkung bis Z wie Zähneknirschen.

Human Recharging – Schlaf ist Akku-Aufladung 5.0

Schlaf ist die einzige echte, dem modernen Menschen verbliebene Batterieaufladephase. Nur im Schlaf finden die wichtigsten Reparatur-, Regenerations- und „Recharge“-Prozesse von Körper-, Geist und Seele statt. Chronische Erschöpfung, Müdigkeit und Energielosigkeit sind die neuen Dämonen des Tages, Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe und „unruhige Beine“ die Dämonen der Nacht. Der Vortrag vermittelt spannende Einsichten in die „Blackbox des Lebens“, die geheimen 7-8 Stunden des Schlafs, die „Dark Side of Life“, die uns Power und Performance für die „Bright Side“ des Tages liefern.

Der Vortrag von Dr. Michael Feld dauert ca. 1 Stunde.
Fragen im Anschluss an den Vortrag sind willkommen.

ANMELDESCHLUSS: 11.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen,
per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch
unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



DR. MICHAEL FELD

Dr. med. Michael Feld ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Somnologe (DGSM) und Schlafmediziner. In seiner Praxis in Köln hat er sich auf die ganzheitliche Erkennung und Behandlung von allgemeinmedizinischen Krankheitsbildern sowie auf Schlaf-, Stress- und Burnout-Störungen aller Art spezialisiert. Er ist Schriftleiter des ärztlichen Fortbildungsmagazins „Schlaf“, Autor mehrerer Sachbücher und ein gefragter Experte in Fernsehsendungen und Printmedien. Außerdem berät er Unternehmen und Hotels und hält deutschlandweit Vorträge.

MONTAG,
18.10.2021
19:00 UHR
THEATINERSTR. 47

DIENSTAG,
19.10.2021
12:00 UHR
NEUHAUSER STR. 12

MITTWOCH,
20.10.2021
10:00 UHR
THEATINERSTR. 47

Was ist die passende Matratze oder das richtige Bett gegen Ihre Rückenschmerzen?

Je nach Körpertyp, Schlaflage, Klimawunsch und Besonderheiten des Rückens variiert die Empfehlung oder die Priorität bei Matratze, Unterfederung, Kissen und Zudecke. Wie Sie Fehlkäufe beim Matratzenkauf vermeiden – Taschenfederkern, Schaum, Latex, Gel, Boxspring – was ist das wirklich Richtige für Sie?

ANMELDESCHLUSS: 12.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen, per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.

DIENSTAG,
19.10.2021
14:00 UHR
NEUHAUSER STR. 12

MITTWOCH,
20.10.2021
12:00 UHR
THEATINERSTR. 47

5 Kissen im Schrank und keines passt – wie finde ich mein ideales Kissen?

Schulter- und Nackenbeschwerden – Ihre ständigen Begleiter in der Nacht? Informieren Sie sich über die Zusammenhänge von Kissentyp und Beschwerden. Insbesondere bei Migräne, Spannungskopfschmerz und Schwindel sind nicht alle Kissen gleich gut für jeden Schlaftyp geeignet.

ANMELDESCHLUSS: 12.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen, per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.

Schlaf & Bett im Wandel des Alters

Mit dem Älterwerden gibt es eine natürliche Veränderung der Schlafgewohnheiten. Gerade bei Gelenkbeschwerden wie Arthrose, Bandscheiben-Vorfall, Rheuma oder auch in den Wechseljahren sind neue Ansprüche an das passende Bett zu stellen. Erfahren Sie, wie sich Ihr Schlaf und Ihr Bett im Lauf des Lebens verändern, sowie alles über zukunftssichere Betten und ihre Unterschiede für mehr Unabhängigkeit und Komfort in allen Lebensphasen.

ANMELDESCHLUSS: 12.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen, per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.

DIENSTAG,
19.10.2021
17:00 UHR
NEUHAUSER STR. 12

MITTWOCH,
20.10.2021
14:00 UHR
THEATINERSTR. 47

Die Vorträge von Markus Kamps dauern jeweils ca. 30 Minuten. Direkt im Anschluss stehen Ihnen gerne unsere Fachexperten für eine Beratung zur Verfügung.



MARKUS KAMPS

Markus Kamps ist Schlafcoach und Präventologe für Schlaf und Stress. Als Spezialist für Bettwaren und Schlafsysteme ist er durch seine langjährige Erfahrung ein gern gesehener Experte auf Messen, im TV und im Radio. Darüber hinaus ist er als Schlafbotschafter bundesweit und auch im Ausland tätig. Als Fachdozent unterrichtet Markus Kamps an der LDT Nagold.

DONNERSTAG,
21.10.2021
19:00 UHR
THEATINERSTR. 47

Im Wald baden, beim Essen detoxen – das lässt Sie in der Nacht gut schlafen

„Die Kraft des Baumes stammt aus seinen Wurzeln – die Kraft des Menschen aus seinem Darm“, so sagte bereits der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr. Diesem Ansatz ist Dr. Christine Müller treu geblieben, sie berichtet über die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes auf den menschlichen Organismus und ihre jahrelange Erfahrung als Detox-Ärztin.

**Der Vortrag von Dr. Christine Müller
dauert ca. 45 Minuten.**

ANMELDESCHLUSS: 14.10.2021

Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen,
per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch
unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



DR. CHRISTINE MÜLLER

Dr. med. Christine Müller – geboren in Frankfurt am Main – hat an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck studiert und promoviert und hat an der Universitätsklinik in Innsbruck und den psychiatrischen Kliniken in Hall und in Reutte in Tirol praktiziert. Von 2005 bis 2009 setzte sie ihre Karriere als Allgemeinmedizinerin im renommierten Gesundheitszentrum „Lanserhof“ in Tirol fort. Seit 2010 ist sie ärztliche Leiterin im „Kranzbach“ und führt ihre Abteilung nach einem ganzheitlich-präventivmedizinischen Ansatz.

Das Recht auf Schlaf – ein Nachruf auf den Wecker

Unser Schlaf hat eine große Auswirkung auf unser Leben. Um ihn zu verstehen, müssen wir uns seiner Funktionen bewusst werden, begreifen, was ihn beeinflusst und welche Lebensgewohnheiten guten Schlaf verhindern. Und wir müssen uns viele Fragen stellen: Wie tickt unsere innere Uhr, wie hat sie sich entwickelt und welche ökologische Rolle nimmt sie in unserem Leben ein? Wie ist Schlaf in unseren täglichen Rhythmus eingebettet? Welche modernen Entwicklungen begünstigen Schlafprobleme, warum sind Wecker ein Problem? Und warum kümmern wir uns besser um unsere Waschmaschine, als darum, gut zu schlafen?

**Der Vortrag von Prof. Dr. Till Roenneberg dauert ca. 1 Stunde.
Fragen im Anschluss an den Vortrag sind willkommen.**

ANMELDESCHLUSS: 14.10.2021

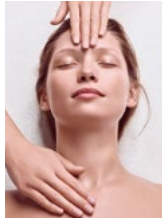
Melden Sie sich online unter bettenrid.de/schlafwochen,
per E-Mail unter schlafwochen@bettenrid.de oder telefonisch
unter der Nummer **+49 (0)89.211 010** an.



PROF. DR. TILL ROENNEBERG

Till Roenneberg ist Professor am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er forschte unter anderem an der Harvard University und gehört zu den international führenden Chronobiologen und Schlafforschern. Für seine Forschung und seine Veröffentlichungen ist er vielfach ausgezeichnet worden. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der inneren Uhr des Menschen und deren Bedeutung für Wohlbefinden und Gesundheit: Mit dem von ihm entwickelten Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) schuf er eine Datenbank über das Schlafverhalten von 300.000 Menschen weltweit. Zudem hat Roenneberg das Syndrom des „sozialen Jetlags“ erforscht.

Exklusives Gewinnspiel



IHRE CHANCE – KOSTENLOS MITMACHEN & GEWINNEN

Während der Schlaf- und Gesundheitswochen vom 11. bis 22. Oktober 2021 haben Sie die Chance zu gewinnen. **Unter allen Besuchern unserer Veranstaltungen verlosen wir attraktive Preise:**

- 1x **CLARINS** SkinSpa Gutschein für eine Ultra Relaxing Aroma Gesichtsbildung (60 Minuten)
- 1x Führung mit Jutta Speidel durch das **HORIZONT-Haus** Domagkpark für 2 Personen
- 1x 2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Superior-Halbpension im Hotel & Wellness-Refugium „**DAS KRANZBACH**“

Dabei sein lohnt sich also doppelt!



CLARINS

Seit über 65 Jahren entwickelt CLARINS innovative Pflegeprodukte und hochwertige Pflegebehandlungen. Das Geheimnis liegt in der Kombination von hochwirksamen, mit Pflanzenextrakten angereicherten Formeln und einem einzigartigen, rein manuellen Behandlungskonzept: „La Méthode Clarins“. Im Clarins SkinSpa München empfangen Sie die Kosmetikerinnen zu einer puren Wohlfühl-Auszeit, die alle Sinne anspricht – für sofortige und lang anhaltende Beauty-Resultate.


HORIZONT

Die Münchner Initiative HORIZONT e.V. wurde 1997 von der Schauspielerin Jutta Speidel gegründet und konnte seitdem 2.800 Menschen in ein selbstbestimmtes Leben begleiten. In einem geschützten Haus erhalten wohnungslose Kinder und Mütter ein sicheres Zuhause auf Zeit und eine ganzheitliche pädagogische Betreuung. Zudem bietet das neue HORIZONT-Haus Domagkpark seit 2018 dauerhaften und bezahlbaren Wohnraum für Kinder, Mütter und sozial benachteiligte Familien. Dieses Haus versteht sich als Ort der Begegnung mit vielfältigen soziokulturellen Angeboten, die auch der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen. Für das intensive Engagement ist der gemeinnützige Verein auf Spenden angewiesen. Ein weiteres HORIZONT-Haus ist bereits in Planung.

DAS KRANZBACH

Das Wellnesshotel „DAS KRANZBACH“ am Fuße der Zugspitze ist der perfekte Rückzugsort vom Alltag. Im Jahr 1913 wurde es als Landsitz und persönlicher Erholungsort einer britischen Adelligen im englischen Stil errichtet. Heute laden moderne Zimmer, ein Badehaus und Spa und ein Restaurant mit eigener Frühstücksbäckerei zum Wohlfühlen ein. Rundum sensationelle Bergblicke, herrliche Wald- und Wiesenlandschaften, saubere Luft und sauberes Wasser. Neue Highlights: ein Meditation House mitten im Wald und der erweiterte Kräutergarten. Die Umgebung bietet zahlreiche Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren und Langlaufen.

Haben Sie Fragen? – Unsere Schlafexperten beraten Sie gerne

Jetzt persönlichen Beratungstermin vorab vereinbaren unter bettenrid.de/beratung oder telefonisch unter **+49 (0)89.211 010**.

Wir bieten auch Einzeltermine für Betten und Matratzen außerhalb der regulären Öffnungszeiten zwischen **8:00 und 10:00 Uhr** an.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

- frischer Kissenbezug und zusätzliche Hygieneunterlage bei jedem Probeliegen
- erhöhte Hygienemaßnahmen bei Beratung & Lieferung



Katrin Sternahl
Abteilungsleiterin
Theatinerstraße 47



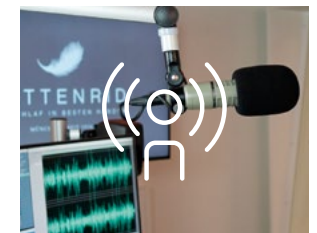
Florian Heidrich
Flächenmanager
Neuhauser Straße 12

DER PODCAST

BESSER SCHLAFEN – gut einschlafen, erholt aufwachen

In unserer neuen Podcast-Reihe sprechen wir in informativen Interviews mit ausgewählten Schlafexperten, Schlafforschern, Schlafmedizinerinnen und spannenden Persönlichkeiten über die Themen Schlaf und Gesundheit – Schlaftipps für eine erholsame Nacht in mehreren Folgen.

Jetzt Reinhören: bettenrid.de/podcast



SCHRAMM



home of sleep



ORIGINS COMPLETE CLEO
DESIGN BY HANNE WILLMANN

BETTENRID GMBH
NEUHAUSER STRASSE 12
80331 MÜNCHEN
T. +49 (0)89.211 010
SERVICE@BETTENRID.DE

BETTENRID.DE

UNSERE HÄUSER:

THEATINERSTRASSE 47
NEUHAUSER STRASSE 12

NEU: OUTLET
ZUSESTRASSE 1, BRUNNTHAL



BETTENRID

IHR SCHLAF IN BESTEN HÄNDEN

MÜNCHEN • SEIT 1916