

Gesundes Wohnen- die Bedeutung eines gesunden Schlafplatzes

Kurzabstract von Paul Layher, Baubiologe, Backnang:

Belastungen durch Elektromog, Schadstoffe und Schimmel nehmen zu. Die Einflüsse auf den Organismus und die Befindlichkeitsstörungen sind unterschiedlich. Der Schlafplatz als Ort der Regeneration hat die größte Bedeutung in Ihrem Leben, denn ohne erholsamen, gesunden Schlaf fehlt die Regeneration und somit die Leistungsfähigkeit für den Tag.

Erfahren Sie in diesem Vortrag die Möglichkeiten, worauf Sie achten und was Sie selbst tun können und wie Sie durch bewussten Umgang und Vermeidung unnatürliche Einflüsse Ihr persönliches Umfeld verbessern können.