



**\* |MERGE3| \***

gesund und gut zu schlafen, das wünschen sich viele. Denn ein erholsamer Schlaf schafft die wichtigste Voraussetzung für einen erfolgreichen und glücklichen Tag. Doch immer mehr Menschen haben Schlaf- und Durchschlafprobleme. Fühlen auch Sie sich betroffen?

Um die Schlafqualität zu verbessern, entwickelten die Schlafexperten Markus B. Specht und Wolfram Krug für **brainLight** den Programmblock „**Nachts gesund schlafen**“. Dieser informiert Anwendende über Schlaf im Allgemeinen und über Methoden, die Entspannung und Regeneration fördern.

Vom 16. bis zum 18. Februar ist **brainLight** auf der **besser schlafen** in Hannover vertreten. Dies ist der perfekte Zeitpunkt, um unseren

schlaffördernden Programmblock auszutesten. Neben **brainLight** bietet die Messe zahlreiche weitere Informationen und Angebote rund um das Thema Schlaf und kann Ihnen Tipps und Tricks für den Alltag mitgeben. Mehr Informationen in unserer neuesten [Pressemitteilung](#).

Eine erholsame Woche wünschen Ihnen

Ursula Sauer und Jochen Hufgard  
**brainLight**-Geschäftsleitung