

The logo for SAMINA, featuring the word "SAMINA" in white, uppercase, serif font, centered within a solid green rectangular background.

ich schlafe lebensenergie

Produktneuheit:

Neues Buch von Günther W. Amann-Jennson  
„Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“

Das neue Buch von Schlafforscher und SAMINA Begründer Günther W. Amann-Jennson ist eine breit gefächerte Anleitung, um die geheimnisvollen Kräfte des Schlafes zu nutzen. Wer gesund schläft, hat mehr Lebenspower, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg. Der wertvolle Ratgeber im praktischen Taschenbuchformat ist gut verständlich und leicht nachvollziehbar geschrieben und mit schönen Fotos illustriert.

Die von Günther W. Amann-Jennson in seinem Buch „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“ beschriebene Schlafhygiene ist wissenschaftlich fundiert und basiert auf den modernsten Erkenntnissen der Schlafforschung. Schlafhygiene schließt Medikamente aus, aber die Natur ein und erfordert eine auf den Schlaf-Wach-Rhythmus bezogene gesunde Lebensweise.

In seinem Handbuch lädt der Autor seine Leser zu einer Reise in die wichtigsten Teilbereiche der wundersamen Welt des Schlafes ein. Und er fordert sie auf, das Buch wie einen Reiseführer zu betrachten und zu nutzen: Dabei werden spannende Entdeckungen gemacht und interessante Phänomene rund um den eigenen Schlaf kennen gelernt, damit sie für ein besseres Leben genutzt werden können. Denn Schlaf ist der wichtigste Katalysator für die Gesundheit.

Das neue Buch von Günther W. Amann-Jennson ist im 108united-Verlag erschienen und beim SAMINA Partner Tischlerei Eichelbaum erhältlich. Besuchen sie SAMINA in der Schlaf-Oase in Stahnsdorf, Ruhlsdorfer Str. 95. Sehen - Verstehen - Verändern - Schlafen Sie Lebensenergie!