

Erholsame Nächte mit Jochen Schweizer – Zum Tag des Schlafes am 21. Juni



München, 28. Mai 2013 - Immer mehr Menschen klagen über Schlafstörungen. Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder unruhiger Schlaf. Und die meisten Probleme sind dabei hausgemacht. Zum Tag des Schlafes erklärt Erlebnis-Anbieter Jochen Schweizer wie man ganz einfach Nächte wie im Märchen erleben kann. Mehr körperliche Aktivität, Bewegung im Freien und die Maxime „wie man sich bettet, so schläft man auch“, sind drei Geheimtipps im Kampf gegen die allnächtliche Unruhe. „Als Unternehmer mit durchschnittlich mehr als 12 Stunden Arbeitstagen weiß ich, wie wichtig dauerhaft erholsamer Schlaf ist“, sagt Jochen Schweizer, Gründer und Geschäftsführer der gleichnamigen Unternehmensgruppe.

Quelle: Jochen-Schweizer.de

„Das Stichwort lautet: Zeitsouveränität. Wir müssen lernen, unsere Zeit gut einzuteilen und uns bewusst Zeit für uns selbst zu nehmen – Schlaf spielt dabei eine sehr wichtige Rolle“. Mit den Erlebnis-Boxen „Luxus Betten“ und „Coole Betten“ bietet Jochen Schweizer jedem Schlaftyp das passende Bett. Und nicht nur das: im Angebot von Deutschlands bekanntestem Erlebnis-Anbieter findet man verschiedene Aktivitäten zum Innehalten und Entspannen, wie beispielsweise **Yoga, **Qigong** oder **Wellness-Anwendungen**. Für mehr Bewegung im Freien bietet Jochen Schweizer zahlreiche Möglichkeiten für jede Jahreszeit und jeden Erlebnis-Typ. Vom **Golf Schnupperkurs** über **Skitouren** bis hin zur **Flussbettwanderung**. Die Bewegung an der frischen Luft und die neugewonnenen Eindrücke vom das Erlebtem, sorgen dabei garantiert für eine gute Nacht.**

Jetzt gilt es nur noch, die richtige Aktivität unter den über 1.000 Erlebnissen auf www.jochen-schweizer.de ausfindig zu machen. Und schon kann das neue Nachtleben beginnen.

1.771 Zeichen.

Abdruck honorarfrei.

Beleg erbeten.