Besserer Schlaf auf Knopfdruck: gehirngerechtes Einschlafen

(Mynewsdesk) [Presseinformation]

München, 12.09.2018 ? Schlaf gilt als die wohl am stärksten unterschätzte Strategie für ein gesundes Leben. Im Durch-schnitt ver-brin-gt ein Mensch 25 Jahre seines Lebens schlafend. Gesunder Schlaf ist lebenswichtig und da erscheint es nur logisch, den Schlafort schön zu gestalten sowie die Schlafgewohnheiten und vor allem die Schlafqualität zu optimieren. Mit Hilfe eines kleinen Gerätes lässt sich diese essentielle Regeneration jetzt fördern: Der powerbrain-Tuner ? entwickelt von einem Experten-Team unter Leitung des Schlaffachmanns und renommierten Gehirntrainers Sepp Spreitzer. Der Münchner hilft auch Führungskräften und bekannten Spitzensportlern, ihre mentale Stärke und Gehirnleistung zu steigern.

Jedes Alter ? alle Zielgruppen

Selbstverständlich ist die gesunde Erholung von Körper und Geist für alle Altersgruppen enorm wichtig. Der powerbrain-Tuner richtet sich daher an Jung & Alt. Bei dem Gerät handelt es sich um einen hochwertigen WAV-Player, auf dem geschützte Sounds und eigens entwickelte Frequenzen gespeichert sind, welche die unterschiedlichen Gehirnfrequenzen wie Delta, Gamma oder Theta ansprechen und in Einklang bringen. In kurzen Videos, die ebenfalls auf dem Tuner gespeichert sind, werden die verschiedenen Frequenzen erklärt. Für gesunden Schlaf bieten sich vor allem die Frequenzen Regeneration (Delta) und Meditation (Theta) an, schon nach wenigen Malen des Anhörens schläft der Anwender besser, länger und tiefer. Die spürbare Wirkung lässt sich bei Bedarf mit einem handelsüblichen Schlaftracker (Fitnessarmband, Smartwatch) leicht überprüfen. Zugleich bietet der Tuner weitere Frequenzen wie Konzentration und Lernfähigkeit, welche helfen, auch andere Lebensbereiche zu optimieren. Das Gerät ist zum Preis von unter 260 Euro auf Powerbraining * erhältlich. Mit an Bord: hochwertige In-Ear Kopfhörer, USB-Ladekabel und die Bedienungsanleitung.

Kostenlose Schlaftipps im Video

Auch für diejenigen, die sich nicht mit einem Gerät auf den Schlaf vorbereiten wollen, hält Sepp Spreitzer auf der Besser Schlafen-Seite * zahlreiche Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf bereit. Die sehr kurzen Videos sind für alle kostenlos anzuschauen. Themen sind beispielsweise "Süßigkeiten und Knabbereien vor dem Schlafengehen", "Kaffee am Abend" und "Laptop und Handy im Schlafzimmer".

###????GESUNDHEITSHINWEIS

Die Frequenzen dürfen nicht eingesetzt werden, wenn der Anwender einen Schlaganfall erlitten und/oder an einer Gehirnkrankheit leidet, einen Herzinfarkt hatte und/oder an Herzrhytmusstörungen leidet, zu epileptischen Anfällen neigt oder Epilepsie hat, hinter dem Steuer sitzt und ein Kfz fährt, Maschinen bedient oder an psychischen Krankheiten leidet. Im Zweifelsfall ist vor der Verwendung zwingend der eigene Arzt zu befragen.

§ Werbehinweis

*[Produkt-Link in allgemeiner Presseinformation. Link führt aus Gründen der allgemeinen Informationspflicht zu einer Seite mit weiteren Informationen. Dort ist auch ein Shop integriert, wo das beschriebene Produkt bestellt werden kann. Aus rechtlichen Gründen hier auch als Werbung bezeichnet.]

Hashtags:

#schlaf #schlafen #besserschlafen #einschlafen #schlafstoerungen #gesundheitlife #sleep

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im pressebüro laaks

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/qiot0x

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/food-trends/besserer-schlaf-auf-knopfdruck-gehirngerechtes-einschlafen-50075

Pressekontakt

pressebüro laaks

Peter Laaks
Kieler Str. 11
45145 Essen

redaktion@pressebuero-laaks.de

Firmenkontakt

pressebüro laaks

Peter Laaks
Kieler Str. 11
45145 Essen

shortpr.com/qiot0x

redaktion@pressebuero-laaks.de

Peter Laaks ist freier Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen. Er schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich Gesundheitswesen, HealthCare, Health Tech und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das powerbrain Institut (powerbrain GmbH).

Kontakt: redaktion@pressebuero-laaks.de oder Instagram: @gesundheit.life

Zum Unternehmen powerbrain Institut (powerbrain GmbH):

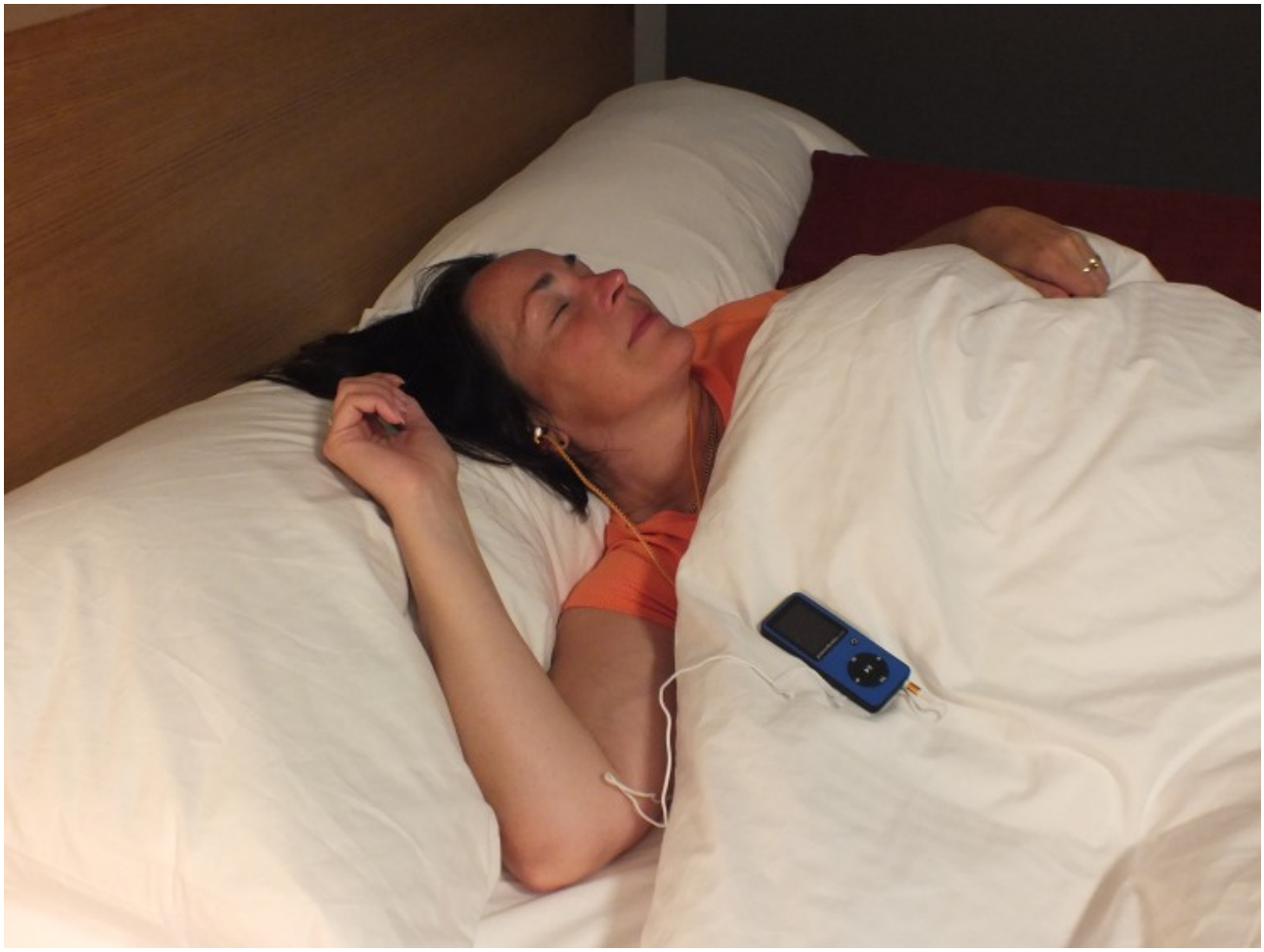
Die Coaches und Trainer des powerbrain Instituts sind Experten im Bereich Mentaltraining. Das Ziel: Die mentale Kraft, Stärke und Energie von Kindern, Erwachsenen, Führungskräften, Unternehmern und Sportlern in ihren jeweiligen individuellen Lebens- bzw. Arbeitsbereichen zu wecken und zu stärken. Das Abrufen der Leistung, die Kreativität und Konzentration zum richtigen Zeitpunkt, aber auch das Wiederfinden von innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude gehören dazu. Das System besteht aus Coachings, Seminaren, Workshops und eigens entwickelte Tools und Geräten. Außerdem bildet das Institut Interessenten in fundierten und praxisorientierten Modulen zum Mentaltrainer aus. Registergericht: München, Registernummer: 174478 // // https://www.powerbrain-institut.de

powerbrain GmbH

Sepp Spreitzer

Dominikus-Käser-Str. 28

85391 Allershausen

https://www.powerbrain-institut.de

Anlage: Bild