



Brigitte Knauf

☀ 0174-1946635

Alte Straße 1c
36381 Schlüchtern

brigitteknauf506@gmail.com
Instagram: brigitte_schlafberatung

**SEVEN
SUNDAYS**
Die Schlafexpertin

MEIN ANGEBOT:

- ☀ Persönliche Schlafberatung
- ☀ Verkauf von Schlafsystemen
- ☀ Vorträge
- ☀ Informationsveranstaltungen
- ☀ Regenerationsexpertise

Als Regenerationsexpertin eines Schweizer Familienunternehmens unterstütze ich Menschen dabei, ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern. Denn erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Wussten Sie, dass schlechter Schlaf Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Produktivität deutlich beeinträchtigen kann?

Schlaf ist weit mehr als Erholung – er ist Gesundheitsvorsorge, Selbstfürsorge und eine wichtige Voraussetzung für körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.

Mit meiner Arbeit zeige ich, wie sich Regeneration gezielt verbessern lässt und welche positiven Auswirkungen dies auf den Alltag und das Berufsleben hat. Dabei stehen individuelle Lösungen und ein ganzheitlicher Ansatz im Mittelpunkt.

Neben persönlichen Schlafberatungen biete ich Vorträge und Informationsveranstaltungen für Privatpersonen sowie Unternehmen an.

Mein Ziel ist es, Wissen verständlich zu vermitteln und Menschen zu inspirieren, ihre Schlafgesundheit aktiv zu fördern.

Denn ausgeschlafene Menschen sind motivierter, leistungsfähiger und ausgeglichener – ein Gewinn für jeden Einzelnen und für jedes Unternehmen.

Ich freue mich darauf, Sie und Ihr Unternehmen auf dem Weg zu besserem Schlaf und mehr Regeneration zu begleiten!



netzwerk-gesundheit-osthessen.de