



mehr Lebensqualität
dank gesundem Schlaf

 6. Luzerner
Schlafstage

10. bis 14. November 2010
www.schlafstage.ch

IG Luzerner Schlaftage

Folgende Institutionen haben im Frühjahr 2010 die IG Luzerner Schlaftage gegründet:

Betten Thaler AG



„ Wir möchten, dass Sie jeden Morgen fit und erholt aufwachen. Ich freue mich, wenn wir Ihren Schlafkomfort verbessern dürfen.

Gregor Thaler, Inhaber

Billerbeck Stiftung



„ Die Stiftung ‚Schlaf & Gesundheit‘ widmet sich der Erforschung der Schlafgewohnheiten. Die Erkenntnisse fliessen in die Entwicklungsarbeit unserer Duvets und Kissen.

Paul Konrad, Stiftungsrat

KSM - Klinik für Schlafmedizin



„ Wer jeden Tag zu genügend erholsamem Schlaf kommt, steigert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern erhält damit seine Gesundheit.

PD Dr. med. Jürg Schwander, Schlafspezialist und Klinikleiter

Lungenliga Luzern-Zug



„ Die Lungenliga Luzern-Zug ist DIE Beratungs- und Fachstelle für alle Belange der Atmung. Gerne informieren wir Sie über die Gefahren der Schlafapnoe.

Patrick Elmiger, Geschäftsführer

Zusätzlich zu den vier Gründungsmitgliedern der IG unterstützen verschiedene Fachpartner und regionale Partner die Luzerner Schlaftage.

Programm 2010

* Anmeldung unter www.schlafstage.ch erwünscht

** Anmeldung unter www.schlafstage.ch erforderlich

Veranstaltung	Wann	Wo	Anmeldung
Mittwoch, 10. November			
Besichtigung der Duvetmanufaktur Dauny	14.00 - 17.45	Billerbeck Schweiz AG, Brühlmattenstr. 10 5535 Fischbach-Göslikon, kostenloser Fahr- service 13.00 ab Betten Thaler	**
«Zurück zu erholsamem Schlaf», Vortrag von Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld	18.45 - 19.45	Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4 6002 Luzern	*
«Schnarchen: Nur Schlafzimerterror oder steckt mehr dahinter?», Vortrag von Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld	20.00 - 21.00	Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4 6002 Luzern	*
Donnerstag, 11. November			
Einzelberatungen rund um den gesunden Schlaf mit Markus Kamps	09.00 - 17.00	Betten Thaler AG, Am Kasernenplatz 6003 Luzern	**
«Guter Schlaf - bessere Leistung», Podium mit Karin Thürig, Beat Villiger und Markus Kamps. Moderation: Thomas Erni	19.00 - 20.30	Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4 6002 Luzern	*
Freitag, 12. November			
Einzelberatungen rund um den gesunden Schlaf mit Markus Kamps	09.00 - 17.00	Betten Thaler AG, Am Kasernenplatz 6003 Luzern	**
«Wohlfühlen dank gutem Schlaf», Vortrag von Markus Kamps	09.30 - 10.30	Betten Thaler AG, Am Kasernenplatz 6003 Luzern	*
Samstag, 13. November			
«Atemaussetzer im Schlaf – das versteckte Gesundheitsrisiko», Vortrag von Dr. Werner Karrer	09.45 - 10.45	Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4 6002 Luzern	**
«Vorbei mit der Nachtruhe – Schlaflose Nächte durch unruhige Beine», Vortrag von Dr. Max Wiederkehr	11.15 - 12.15	Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4 6002 Luzern	**
Fortlaufender Workshop mit speziell entwickel- ten Windinstrumenten zur Eindämmung von Schnarch- und Apnoe-Problemen, von Alex Suarez	12.00 - 16.00	Betten Thaler AG, Am Kasernenplatz 6003 Luzern	*
Vortrag zu den Grundlagen der Asate-Technik zur Eindämmung von Schnarch- und Apnoe- Problemen von Alex Suarez	13.30 - 14.00	Betten Thaler AG, Am Kasernenplatz 6003 Luzern	*
Sonntag, 14. November			
Trinatura, Schlafsysteme aus Holz Produktionsbesichtigung in Buttisholz mit klei- nem Frühstück	10.00 - 13.00	Trinatura, Gewerbezone 80 6018 Buttisholz	**

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Schlaftage Podium

Als einer der Höhepunkte der diesjährigen Luzerner Schlaftage findet am 11. November das öffentliche Podium zum Thema «Guter Schlaf – bessere Leistung» statt. Ausgehend vom Sport diskutieren die Podiumsteilnehmer, wie guter Schlaf zur Leistungsfähigkeit beiträgt – sowohl im Spitzensport, wie auch im Alltag. Der Eintritt ist frei.

Podiums-Teilnehmerin und -Teilnehmer:

- Karin Thürig (Mehrfache Weltmeisterin und zweifache Olympia-Medaillengewinnerin)
- Markus Kamps (Präventologe, Schlaf- und Stressberater)
- Beat Villiger (ehemaliger Olympiachefarzt und CEO des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in Nottwil)
- Moderation: Thomas Erni (Zentralschweizer Fernsehen Tele 1)

Programm, 11. November 2010:

19.00 Uhr Beginn Podium

Ab 20.00 Uhr Fragen aus dem Publikum

20.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Veranstaltungsort:

Hotel Continental-Park

Murbacherstrasse 4, 6002 Luzern

Anmeldung für eine Sitzplatzgarantie:

www.schlaftage.ch

Dieses Podium wird, wie auch alle anderen Veranstaltungen der Luzerner Schlaftage, dank der grosszügigen Unterstützung unserer Partner kostenlos angeboten.

Unsere Partner

Medienpartner:



Unterstützt durch:



Fachpartner:



Supporter: Philips Respironics, pfistergassoptik
Hotel Continental-Park

Kontakt

IG Luzerner Schlaftage

c/o iventus GmbH
Postfach 3104
6002 Luzern
www.schlaftage.ch

