

# Hvorfor er søvn så vigtigt?

God nattesøvn må ikke undervurderes og er essentielt for din sundhed og generelle velbefindende. Nogle af de ting, som god nattesøvn gør for dig er:

- Styrker hukommelsen
- Bedre humør
- Genopbygger
- Styrker immunforsvaret
- Blodtrykket falder
- Regulerer appetit
- Sparer på energien
- Styrker indlæring
- Mindre risiko for sygdom
- Mere overskud



TEMPUR® er verdens største madrasproducent med en distribution fordelt i mere end 90 lande. Det danske hovedkontor ligger i Odense. I TEMPUR® Brand Store Haderslev er vores mission at forbedre nattesøvnen for danskerne, hver eneste nat. Vores mission forpligter, og derfor tilbyder vi sengevejledning, de bedste råd til den optimale søvn, samt søvnevents, hvor den gode nattesøvn er i højsædet.



TEMPUR®

Kunde- eller personalepleje med garanteret udbytte

## SØVNEVENT MED TEMPUR® BRAND STORE



# TEMPUR® Søvnevent

Søvn er mere end bare søvn. Vi sover i gennemsnit 4 måneder om året, svarende til 8 timer i døgnet, men ikke alle er bevidste om hvor vigtig søvnen er. En god nattesøvn bidrager til, at vi kan præstere i vores hverdag, den mindsker stress og giver mere overskud til arbejde, familie og fritid.

TEMPUR® er på en mission om at få danskerne til at sove bedre. Derfor tilbyder vi et event, der skaber mere bevidsthed omkring vigtigheden af søvn for ens præstation og generelle velbefindende.

## Hvad får man ud af at deltage:

- Mere bevidsthed omkring søvnens effekt og vigtighed
- Større overskud i hverdagen på baggrund af inputs på aftenen
- Bedre humør og energi grundet forbedrede søvnvaner og søvnhygiejne

## Hvad får virksomheden ud af det:

- Relevant kundepleje som bliver husket
- Indhold som er relaterbart og relevant for alle
- Bedre præstation og velvære som afkast af gode søvnråd
- Mulighed for at komme tættere på sine kunder/medarbejdere, få fælles viden og opleve dem fra en anden side

Eventet er et gennemtestet koncept, hvor der altid er mulighed for at få det tilpasset efter Jeres ønsker. Konceptet kan tilpasses både til B2B, B2C eller som et personalearrangement.

Eventet afholdes i TEMPUR® Brand Store, Jomfrustien 16, 6100 Haderslev,, men måtte der være et ønske om en anden lokation, såsom egne lokaler, er dette også en mulighed.

Ønsker du at høre mere om eventet og mulighederne, kontakt Martin Hesselberg på +45 63 40 10 50 eller [martin.hesselberg@tempursealy.com](mailto:martin.hesselberg@tempursealy.com)

## Søvneventets indhold

### Forslag til program

- Kl. 18.00 Ankomst og velkomst
- Kl. 18.15 Foredrag omkring søvn ved søvnvejleder Anja Find
- Kl. 19.15 Introduktion til TEMPUR®'s unikke materiale, produkter og søvnunivers
- Kl. 20.00 Mulighed for at booke tid til en personlig vejledning, samt udlevering af goodiebag til en værdi af 999,-

### Anja Find, søvnvejleder

Søvnvejleder, fortæller om vigtigheden af god søvn, samt giver input til optimering af din søvn og hverdag. Anja er en levende og engageret oplægsholder, der er god til at involvere deltagerne.

#### Anja fortæller om:

- Hvad er søvn og hvorfor er det så vigtigt?
- Hvordan kan du optimere din nattesøvn?
- Søvnhæmmende og søvnfremmende adfærd



**Pris for hele arrangementet: kr. 5.000,- ekskl. moms.**