

Wellness im Schlaf

SAMINA Power Sleeping Rooms®

Schlaf ist die größte Quelle für Gesundheit, Lebensenergie, Leistungsvermögen und Erfolg.

Gut ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Diese Zeit ist für die Erholung von Körper, Geist und Seele lebensnotwendig. Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen hängen maßgeblich von dieser Erholungsphase und somit von der Qualität des Schlafs ab.

Eine Tatsache, die den **österreichischen Schlafpsychologen Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson** dazu veranlasste, das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept zu entwickeln.



„Wer gesund leben will, der muss vor allem gesund schlafen. Deshalb ist der Schlafplatz aus biologischer Sicht der wichtigste Platz in Haus und Wohnung. Dasselbe gilt für das Wellness-Hotel, denn der Gast verbringt über 40 % seiner Aufenthaltszeit im Bett.“

Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und Begründer des Bioenergetischen Schlafs®

SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept

Das seit über 20 Jahren bewährte SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept bildet das Herzstück der Power Sleeping Rooms®. Das SAMINA Schlafsystem entspricht dabei allen Anforderungen der Schlafbiologie und Schlafmedizin, der Bau- und Elektrobiologie, der Orthopädie des Liegens, der Bettklimatologie sowie der Betthygiene. Bei der handwerklichen Herstellung kommen ausschließlich organisch aktive, schadstofffreie Materialien wie Schafschurwolle, Holz, Baumwolle und Naturkautschuk zum Einsatz. Dies löst eine Reihe von positiven biologischen Effekten aus und führt zu einer messbaren Schlafverbesserung sowie einer besseren Regeneration von Körper, Seele und Geist. Zudem wird der Körper durch Körpererdung und Bio-Magnetfelder während dem Schlaf entstresst und mit Lebensenergie aufgeladen.

Wie der menschliche Körper ist auch das SAMINA Schlafsystem schichtweise aufgebaut. Das Ergebnis: ein harmonisches und natürliches Zusammenspiel der einzelnen Systemelemente für mehr Energie am Tag.

Schichtenaufbau mit doppelseitigem, frei schwingendem **Lamellenrost**, **Naturkautschukmatratze**, **Wollauflage** sowie **Zudecken** und **orthopädischen Kissen** aus naturbelassener Schafschurwolle

Schlaf-Gesund-Coaching

Auf der Basis der Power Sleeping Rooms® können zahlreiche Angebote zum gesunden Schlaf bis hin zu einem professionellen Schlaf-Gesund-Coaching angeboten werden. Schlafexperte Dr. h.c. Günther W. Amann-Jennson bildet dazu ausgewählte, hotel-eigene Wellness-Trainer/innen zu zertifizierten Schlaf-Gesund-Coaches aus. Diese können Schlaf-Gesund-Messungen samt Auswertungen und entsprechendem Coaching anbieten.



Die Vorteile der SAMINA Power Sleeping Rooms® auf einen Blick

- ✓ Wir bieten „**Wellness im Schlaf**“.
- ✓ Hotel ist **Mitglied der Gesund-Schlafen-Hotels**.
- ✓ **Schlaf ist die größte Quelle** für Gesundheit, Lebensenergie, Leistungsvermögen und Erfolg.
- ✓ Ein guter und erholsamer Schlaf ist wichtig für Entstressung, Entspannung und Wiederherstellung der Balance zwischen Körper, Seele und Geist geht.
- ✓ Die speziellen **Power Sleeping Rooms®** sind ausgestattet mit dem **exklusiven SAMINA Naturschlafsystem**.

Besonderheiten von SAMINA:

1. Verarbeitung von bio-aktiven, schadstofffreien **Naturmaterialien** (Schafschurwolle, Holz, Baumwolle und Naturkautschuk)
 2. **handwerkliche Herstellung** in der Firmenzentrale in Österreich/Vorarlberg
 3. **messbare Schlafverbesserung** & bessere Regeneration von Körper und Seele
 4. Schichtenaufbau mit doppelseitigem, frei schwingendem **Lamellenrost, Naturkautschukmatratze, Wollauflage und Decken** aus Schafschurwolle für ein trocken-warmes Bettklima
 5. **Orthopädische Spezialkissen**- passende Kissen für jeden Schläfertyp:
Rückenschläfer, Seitenschläfer, Bauchschläfer
verschiedene Füllungen: Schafschurwolle, Dinkel, Hirse, Zirbenholz
 6. **Geerdet Schlafen** - Körper wird durch Körpererdung und Bio-Magnetfelder während dem Schlaf entstress und mit Lebensenergie aufgeladen. Körpererdung führt biologisch zu ähnlich positiven Effekten **wie Barfußlaufen in der freien Natur**
- ✓ Für ungestörten Schlaf spezielle **Verdunklungsmöglichkeiten** in den Power Sleeping Rooms®
 - ✓ **Zusatzangebote rund um den gesunden Schlaf:**
 1. Schlaf-Gesund-Messungen (ZEO)
 2. Schlaf-Gesund-Coaching
 3. Spezielle Schlaf-Gesund-Menüs
 - ✓ In unserem Hotel schlafen Sie **pure Lebensenergie**.