

Ich/wir bestelle/n:

\_\_\_ Ex. Günther W. Amann-Jennson:

## Schlaf dich jung, fit und erfolgreich

Nutzen Sie die geheimnisvollen Kräfte des Schlafes für mehr Lebenspower, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg.

Taschenbuchformat, 192 Seiten, reich bebildert  
Euro 14,80 / CHF 25.00 ISBN 978-3-902612-16-8

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ihr persönliches Fachgeschäft für gesunden Schlaf:

**SAMINA**

ich schlafe lebensenergie



Taschenbuchformat

GÜNTHER W. AMANNJENNSON

## SCHLAF DICH JUNG, FIT UND ERFOLGREICH

108 UNITED



Nutzen Sie die geheimnisvollen Kräfte des Schlafes für mehr Lebenspower, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg.

SCHLAF DICH JUNG, FIT UND ERFOLGREICH  
Taschenbuchformat, 192 Seiten, reich bebildert // Euro 14,80 / CHF 25.00 ISBN 978-3-902612-16-8  
Edition 108 UNITED www.108united.com // SAMINA GmbH www.samina.com

# DIE KRÄFTE DES BIOENERGETISCHEN SCHLAFES® SIND DIE WICHTIGSTE BASIS FÜR JUGENDLICHE GESUNDHEIT, FITNESS, ERFOLG UND KARRIERE.

**Lebendigkeit und Freude in sein eigenes Leben zu bringen – davon träumen wir Menschen. Dazu gehört, sich unabhängig vom biologischen Alter jung zu fühlen, fit zu sein und im Leben Erfolg zu haben.**

Die wichtigste Voraussetzung dafür ist allerdings unsere Gesundheit. Sie bildet die eigentliche Basis für alle unsere Träume, Wünsche und Visionen. Der bewusste Umgang mit dem nächtlichen Schlaf und die schrittweise Entwicklung hin zum Bioenergetischen Schlaf® als höchste Form der körperlich-seelisch-geistigen Regeneration kann die entscheidende Wende in Ihrem Leben bringen. Denn laut den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen hängt unsere Gesundheit zu über 90 % von der Qualität unseres Schlafes ab! Daraus ergibt sich die logische Konsequenz: **Wer gesund leben will, der muss vor allem gesund schlafen!**

**AUS DEM VORWORT  
VON PROF. DR. MED. DR. HABIL.  
KARL HECHT (BERLIN)**

„Wie ein Schlaf hoher Qualität und Erholbarkeit zu erreichen ist, beschreibt

Günther W. Amann-Jennson in seinem Buch „Schlaf Dich jung, fit und erfolgreich“ in Form einer breit gefächerten Anleitung zur modernsten wissenschaftlich fundierten Form der Schlafhygiene. Schlafhygiene schließt Medikamente aus, aber die Natur ein und erfordert eine auf den Schlaf-Wach-Rhythmus bezogene gesunde Lebensweise. G. W. Amann-Jennson beschreibt in einzigartiger Weise, gut verständlich und leicht nachvollziehbar die Bedeutung des Schlafs für das Gesundsein, für eine hohe Lebensqualität und für eine optimale Leistungsfähigkeit des Menschen. Er schließt mit seinen Darlegungen eine bisher bestehende empfindliche Lücke im Komplex der gesunden Lebensführung, in der gewöhnlich dem Schlaf wenig Beachtung geschenkt wird. Die vielen praktischen Hinweise lassen den langjährig erfahrenen Schlafexperten-Psychologen erkennen. Bisher habe ich noch nie ein derartiges Buch einer Anleitung zur komplexen, nur auf die Natur bezogenen, Schlafhygiene kennen gelernt. Neidlos gestehe ich, dass auch ich, als Autor zahlreicher Bücher zum Schlaf, eine derartige, allumfassende Beschreibung der naturbezogenen Schlafhygiene noch nicht geschrieben habe.“

## AUS DEM INHALT

Schlaf als wichtigster Katalysator für Ihre Gesundheit // Die 7 Säulen Ihrer Gesundheit // Gehirn, Bioelektrizität und Schlaf // Von der Psychologie zur Schlafpsychologie // Schlaf und HRV // Materialien beeinflussen die Schlafqualität // Der Rhythmus von Belastung und Erholung // In 21 Tage zurück zum guten Schlaf // Schlaf – der beste Jungbrunnen für Körper und Geist // Das Bioenergetische® Schlaf-Gesund-Konzept – ich schlafe Lebensenergie! // Rückenschmerzen einfach wegschlafen // Die 10-Muss-Kriterien an ein ganzheitlich orientiertes Schlaf-Gesund-Konzept // Die 4 wichtigsten Regeln der Schlafpsychologie // Gesund leben im Stress // Licht und Sonne tanken // Start frei zum Schlaf-Gesund-Programm // Nutzen Sie die Kraft Ihrer Träume // Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

**DER AUTOR  
GÜNTHER W. AMANN-JENNSON**  
Schlafpsychologe, Schlaf-Gesund-Unternehmer, Buchautor und Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik, Frastanz (A) ist seit über 20 Jahren eine angesehene Persönlichkeit auf dem Gebiet des gesunden

Schlafes. Aus über 10-jähriger Tätigkeit als Psychologe- und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept entstanden. Im Mittelpunkt steht dabei die messbare Verbesserung des Schlafes durch ganzheitlich orientierte Schlaf-Gesund-Produkte und ein störungsfreies Schlafumfeld. Die visionären Denkprozesse von Günther W. Amann-Jennson führen immer wieder zu revolutionären Prinzipien, Methoden sowie neuen Produkt- und Dienstleistungskonzepten rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung und Lebensenergie.



**Günther W. Amann-Jennson,**  
Schlafexperte und Buchautor