

### **Kraft durch Schlaf**

„Power Sleeping Rooms“ im Posthotel Achenkirch bieten höchsten Schlafkomfort

*Wenn der Mensch, so wie die Wissenschaft belegt, ein Drittel seines Lebens verschläft, dann verschläft er rechnerisch auch ein Drittel seines Urlaubs. Will er erholt aus diesem zurück kommen, so muss der Hotelschlaf perfekt sein. Der neueste Trend für gesunden Urlaubsschlaf sind die Power Sleeping Rooms, wie sie das Posthotel Achenkirch anbietet.*

„Rund ein Drittel seines Lebens verschläft der Mensch“ weiß nicht nur Karl C. Reiter, Gastgeber des Posthotel Achenkirch. Und das verhält sich auch nicht anders in einem Wohlfühlhotel. Mehr als 80 Prozent der Erwachsenen hat zu wenig guten und erholsamen Schlaf. Die Folge sind Bluthochdruck, Diabetes, Erschöpfungszustände und weitere mannigfaltige Zivilisationskrankheiten. Nur ein gesunder Schlaf regeneriert Körper und Geist.

Das Posthotel Achenkirch setzt in seiner Zukunfts-Wellness auf ein ausgeklügeltes „Schlaf-Gesundheits-Konzept“, entwickelt vom Psychologen und Psychotherapeuten Günter W. Amann-Jensen, der auf eine jahrzehntelange Erfahrung als Schlafforscher zurück blicken kann. Das Schlafsystem, so kann man es zweifelsohne bezeichnen, das ab sofort in einigen Zimmern des Fünfsterne-Hotels zum Einsatz kommt, bietet perfekt aufeinander abgestimmte Elemente. Es besteht aus Lamellenrost - also kein starrer Lattenrahmen -, aus handgefertigter Kautschukmatratze und einer Klima regulierenden Schurwollauflage, die auch bioelektrische Funktionen hat. Damit neutralisiert sie künstliche und elektromagnetische Felder, die empfindlich Schlaf und Regeneration stören können.

Wer in den Genuss höchsten Schlafkomforts kommen möchte, der bucht einfach ein „Power Sleeping Room“ gegen 10,- Euro Aufpreis pro Person und Übernachtung.

Zusätzlich können die Gäste bei einer Schlafmessung ihren persönlichen Schlaf analysieren lassen. Die Schlafcoaches des Posthotel geben wertvolle Tipps zur Verbesserung, eine erste Messung kostet 90,-, jede weitere 27,- Euro.

### **Weitere Informationen**

Posthotel Achenkirch, A-6215 Achenkirch/Tirol, Telefon 0043-5246-6522, eMail: [info@posthotel.at](mailto:info@posthotel.at), Internet: [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at).