

**MELANIE
PESENDORFER**

**DAS
WUNDER
SCHLAF**



Wer Probleme mit der Nachtruhe hat, ist bei Schlafcoachin Melanie Pesendorfer richtig. Die Expertin im Kurz-Talk:

Warum müssen wir schlafen?

PESENDORFER: Um mit allen Sinnen zu leben und Krankheiten zu vermeiden. Im Schlaf erholen und erneuern sich unsere physischen und psychischen Strukturen.

Was raten Sie Menschen, die Probleme beim Einschlafen haben?

PESENDORFER: Bei anhaltenden Problemen professionelle Hilfe holen. Z. B. Schlafcoaching, bevor es sich manifestiert – Medikamente sind nur eine kurzzeitig Stütze.

Wie unterstützen Sie als Schlafcoach Ihre Klientinnen?

PESENDORFER: Mit digitaler Schlafanalyse, Beratung und unterschiedlichen Entspannungstechniken und Methoden zur Strukturierung des Schlaf-wach-Rhythmus.

MELANIE PESENDORFER ist
Schlafcoachin dieschlafcoachin.at