

Paul Holder GmbH
Hardtgasse 8
72813 St. Johann-Upfingen
Tel. +49 (0)7122 9875
Fax +49 (0)7122 3276
info@paul-holder.de
www.paul-holder.de

STERNENHIMMEL NACHTRAUMDESIGN



DIE WELTNEUHEIT IM RAUMDESIGN



www.sternenhimmel.com

Vorwort:

Holen Sie einfach einen Sternenhimmel in Ihr Haus! Nicht irgendeinen, sondern einen natürlichen Sternenhimmel. Einen Sternenhimmel der nachts zu leuchten beginnt und tagsüber unsichtbar ist, so wie in der Natur auch. Der nächtliche Sternenhimmel funktioniert natürlich ohne Strom, ohne Lämpchen und Verkabelung. Das kann unser nachtleuchtender Sternenhimmel auch.

Das Geheimnis dahinter nennt sich Dekorationsmalerei. Mittels spezieller Maltechnik werden die Planeten, die Milchstraße und Abertausende von Sternen an die Zimmerdecke gemalt und werden zum naturgetreuen Abbild der westlichen Hemisphäre. Eigens entwickelte ökologisch einwandfreie Farben ermöglichen das nächtliche Schauspiel, nehmen tagsüber das Umgebungslicht auf und geben es mit zunehmender Dunkelheit wieder ab.

Der nachtleuchtende Sternenhimmel ist nicht nur schön anzusehen, er schenkt auch Wohlbehagen, Entspannung und traumhaften Schlaf.

Übrigens: In Hotelbewertungen auf Online-Plattformen spielt unser Sternenhimmel eine ganz bedeutende Rolle. Spitzenresorts weltweit punkten damit, dass sie ihren Gästen unvergessliche Nächte beschert haben.

Rufen Sie mich an! Ich erzähle Ihnen gerne mehr über unseren nachtleuchtenden Sternenhimmel.

Ihr Schreinermeister

Andreas Holder



Ich freue mich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer:
+49 (0)7122 9875

Jeder Sternenhimmel von Paul Holder besteht aus kleinen Lichtpunkten in verschiedener Größe und Helligkeit. Dadurch ist es dem Betrachter möglich, Sternzeichen und Planeten zu unterscheiden. Auch die Milchstraße wird im originalen Verlauf abgebildet. Das Einfügen von kleinen Lichtpunkten geringer Intensität, verleiht dem Himmel den Anblick und die Tiefenwirkung des echten Sternenhimmels.

Sternenhimmel PREMIUM

Exaktes Abbild des natürlichen Sternenhimmels. Das patentierte Verfahren ermöglicht es, astronomisch korrekte Ausschnitte aus dem nächtlichen Sternenhimmel an die Zimmerdecke zu malen, z.B. können wir den Sternenhimmel Ihres Geburtstages, Hochzeitstages oder jedes anderen wichtigen Ereignisses, in beliebiger Größe installieren. Jeder Sternenhimmel PREMIUM wird für Sie persönlich gefertigt und ist somit ein Unikat. Dieses Modell ist besonders beliebt bei der Gestaltung von Themenzimmern.

Sternenhimmel CLASSIC

Die Sterne sind hier zufällig angeordnet. In diesem Modell können Sternzeichen, Planeten oder die Milchstraße, ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen, integriert werden. Pro m² sind ca. 100 Lichtpunkte (Sterne) zu sehen. Dieses Modell wird nicht nur im privaten Bereich, sondern auch in der Hotellerie geschätzt.

Sternenhimmel gegen Schlafstörungen

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Die medizinische Forschung hat mittlerweile erkannt, dass über 30% der Bevölkerung an Schlafstörungen leidet.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der Sternenhimmel die Schlafumgebung verbessert und einen gesunden Schlaf fördert.

Der faszinierende Anblick der Lichtbilder zieht die Aufmerksamkeit auf sich, er lenkt ab von negativen Gedanken, hat einen beruhigenden Einfluss und lässt zudem die Zeit bis zum (wieder) Einschlafen schneller verstreichen.

Übrigens:

Unser Künstler kommt deutschlandweit persönlich zu Ihnen ins Haus.

FUNKTIONIERT WIE DER NATÜRLICHE HIMMEL BEI TAG UNSICHTBAR, BEI DUNKELHEIT SICHTBAR

Unter dem Sternenhimmel einzuschlafen, ist in der heutigen Zeit zum Luxus geworden. Wer hat schon die Möglichkeit, unter freiem Himmel zu schlafen? Dank dem Sternenhimmel von Paul Holder kann jede Zimmerdecke mit genau dem Nachthimmel dekoriert werden, den man sich wünscht und das ohne elektrische Installation wie z.B. Lämpchen, Glasfasern oder Dioden.

Funktioniert ohne Strom - nachleuchtende Farben

Der nächtliche Sternenhimmel im Haus wird aufgemalt und funktioniert ganz ohne Strom. Die Sterne nehmen das Umgebungslicht auf (Sonnenlicht oder künstliches Licht) und geben es bei Dunkelheit wieder ab - bis zu acht Stunden lang. Tagsüber ist der Sternenhimmel unsichtbar, genau wie in der Natur.

Fachmännische Installation

Diese Art der wirkungsvollen und zugleich dezenten Methode der Dekorationsmalerei verursacht keinen Schmutz, Lärm, Geruch oder sonstige Belästigungen.

Wo kann der Sternenhimmel angebracht werden?

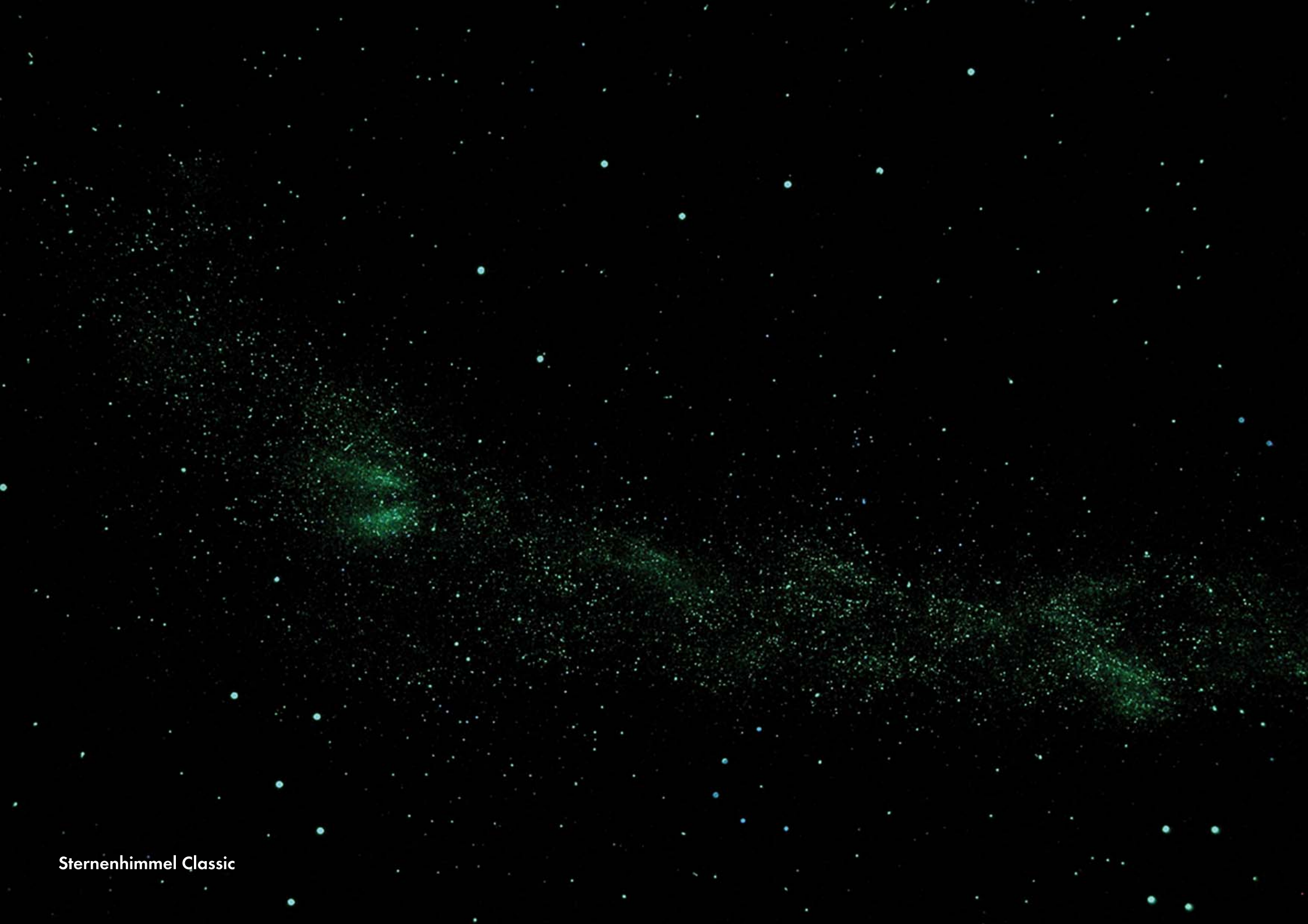
Ideal für jedes Schlafzimmer, Badezimmer, Kinderzimmer, Hotelzimmer, Wellnessbereiche und alle Bereiche die der Entspannung und Erholung dienen. Den Sternenhimmel gibt es auch auf Stoff mit Holzkeilrahmen zur Selbstmontage.

Die Betrachtung des Sternenhimmels wirkt beruhigend und vermittelt ein intensives Gefühl von Geborgenheit. Diese positiven Eigenschaften fördern gesunden Schlaf und entspannendes Wohlbefinden.

Der Sternenhimmel von Paul Holder ist für Menschen in jeder Lebensphase geeignet. Als Einschlafhilfe im Babyalter ebenso, wie als Entspannungselement im Wellnesshotel. Selbst in pflegenden Einrichtungen entfaltet der Paul Holder Sternenhimmel seine -wissenschaftlich nachgewiesene- wohltuende Wirkung.

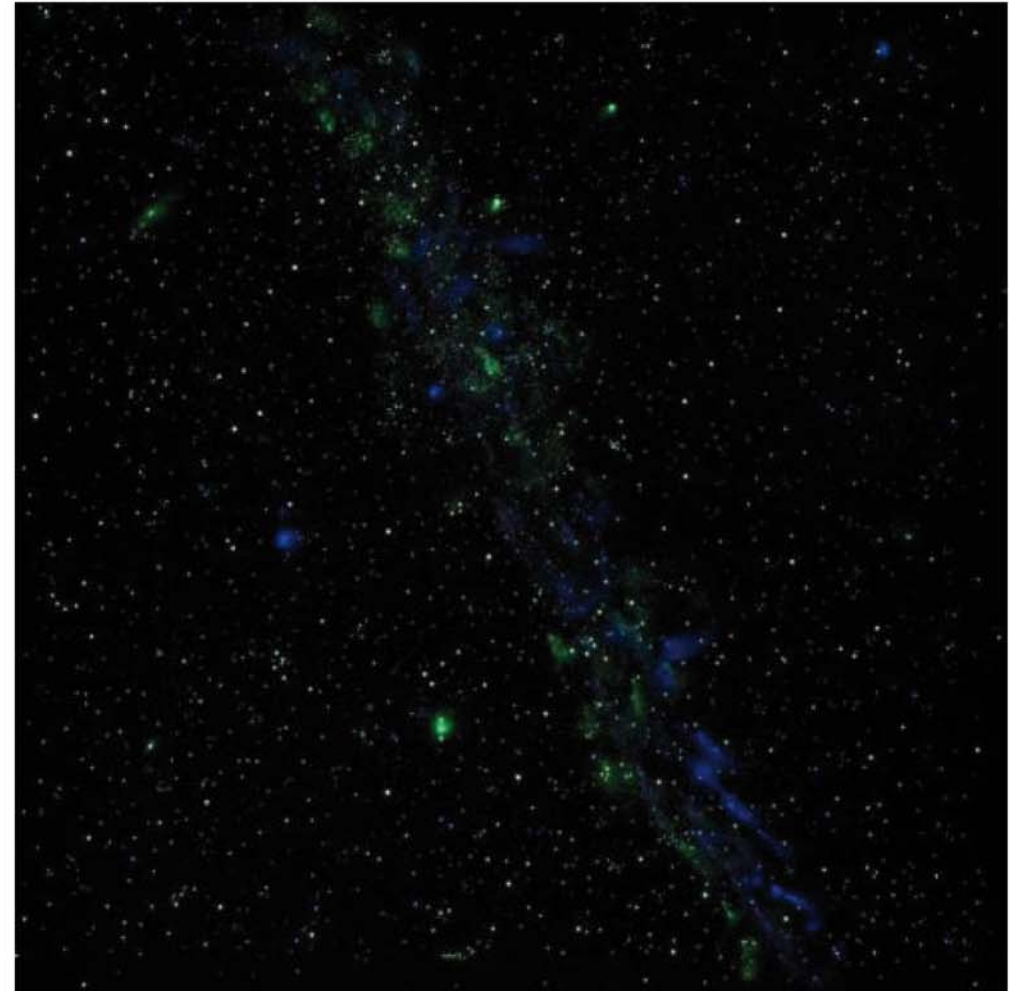
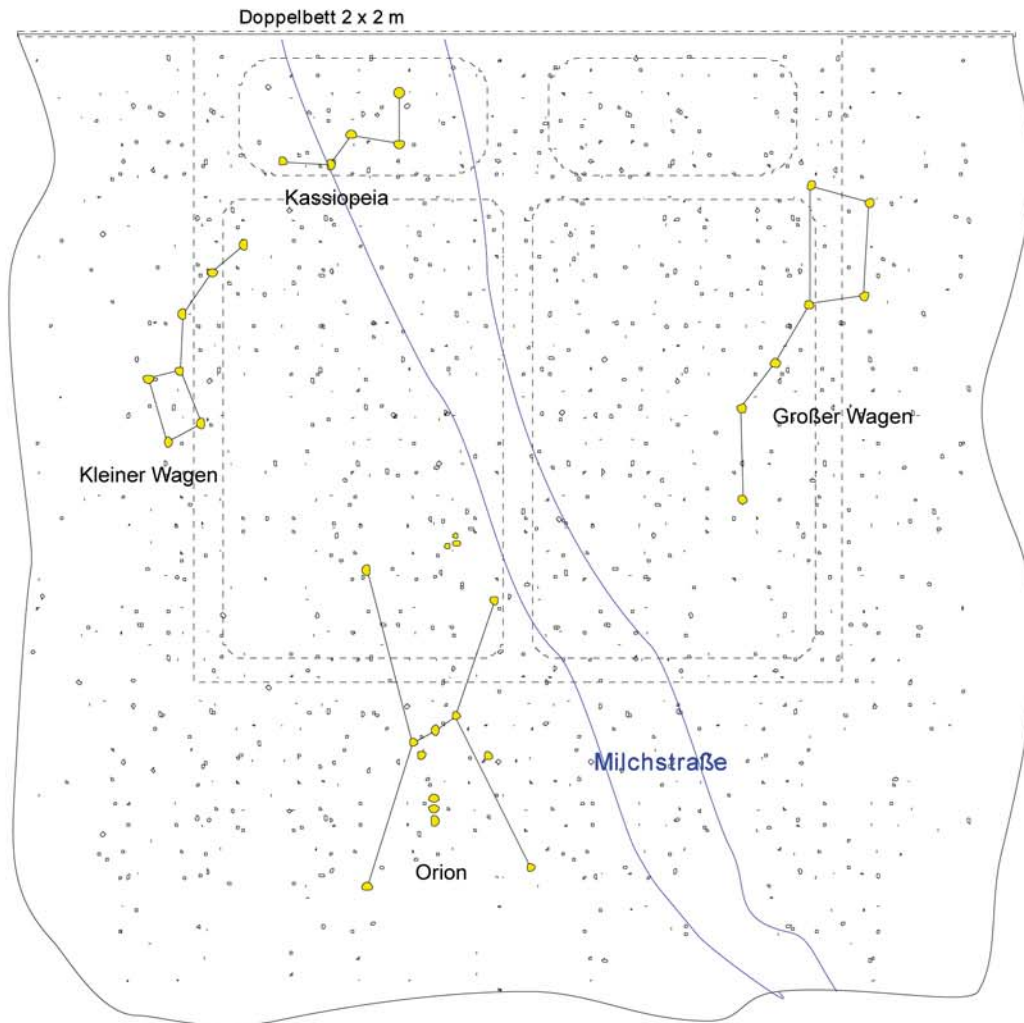
„Angenehmer Schlaf und süße Träume“ für Menschen jeden Alters.

Ein Sternenhimmel von Paul Holder macht's möglich!



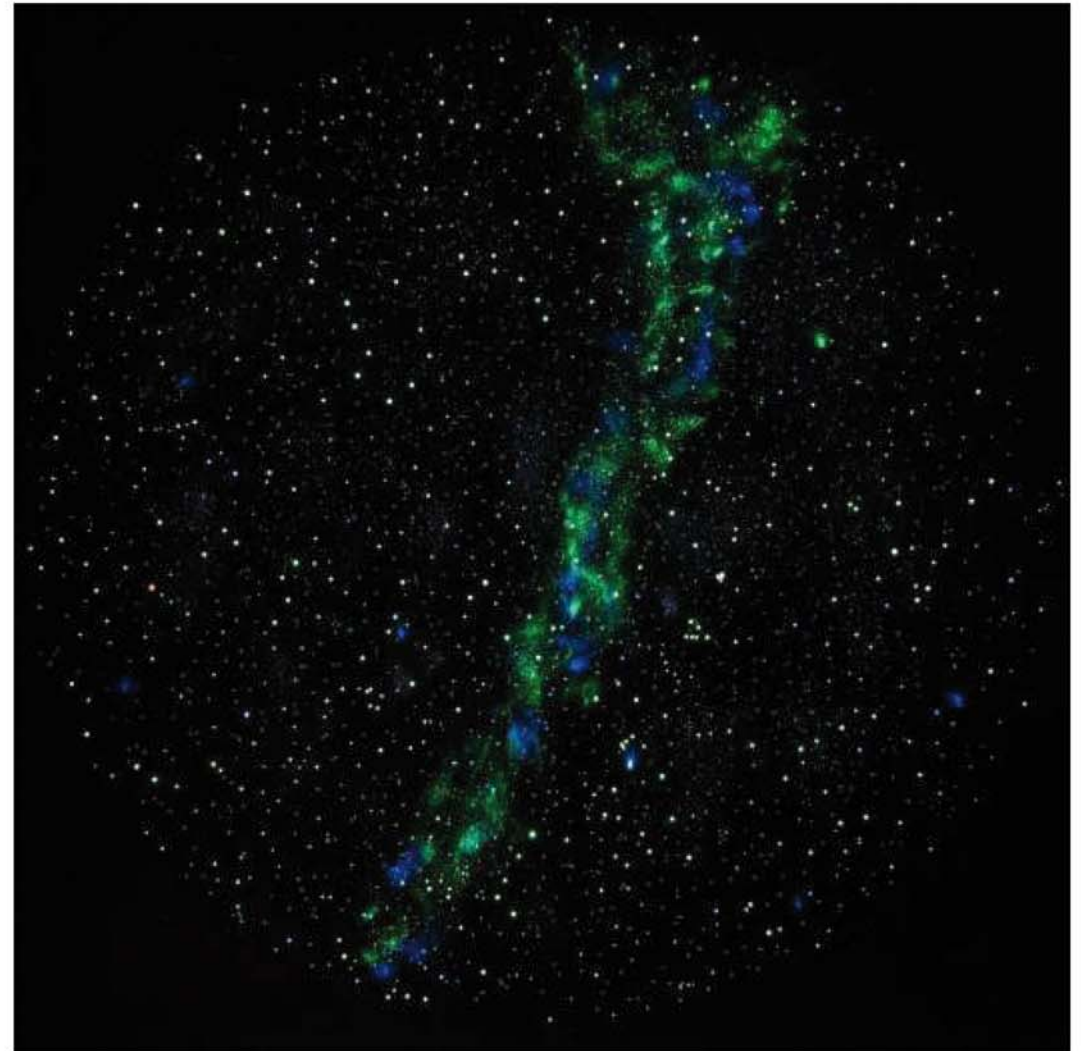
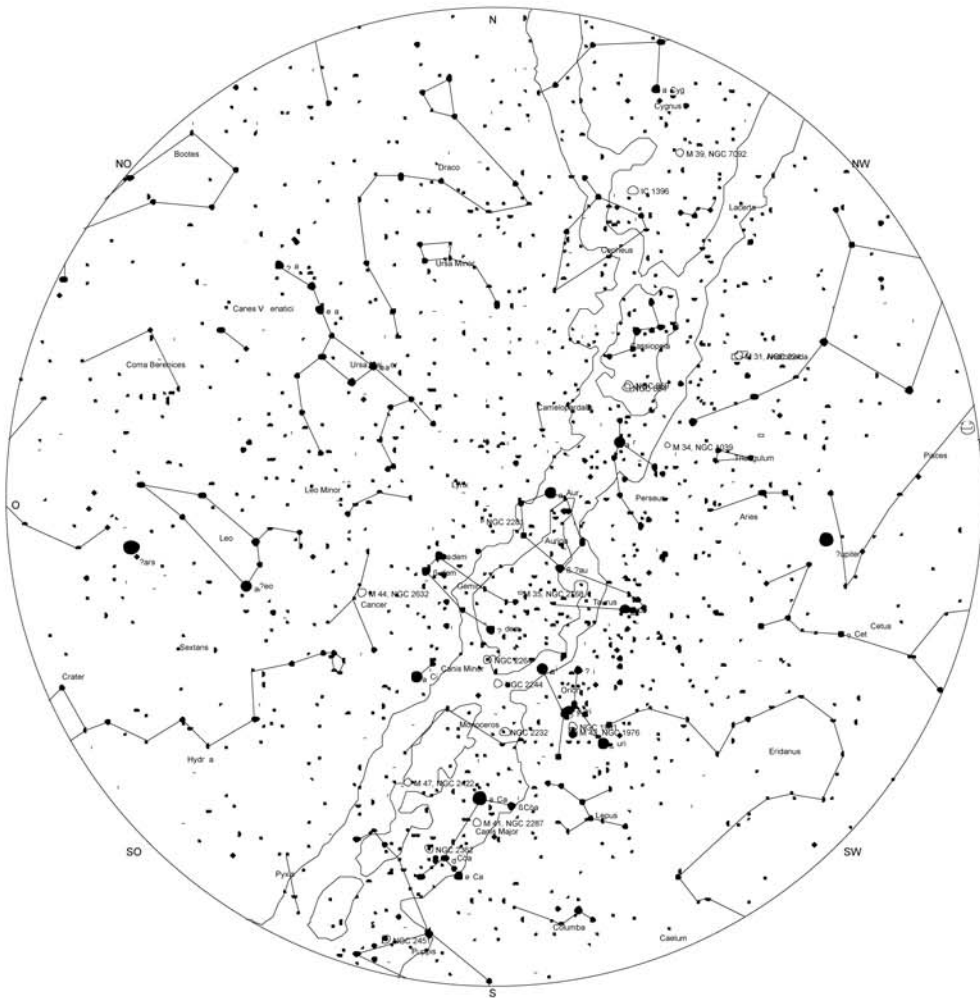


Sternenhimmel Classic mit Sternzeichen ca. 3 m x 3 m
Großer Wagen, Kleiner Wagen, Kassiopeia und Orion



Die Linien und Texte dienen nur zur Orientierung auf den Zeichnungen und sind beim echten Sternenhimmel nicht vorhanden.

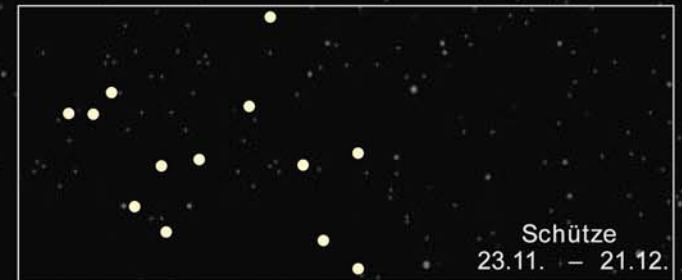
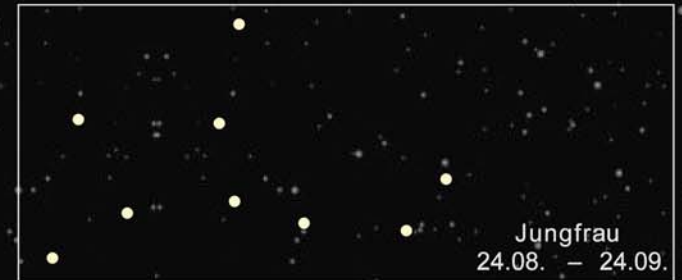
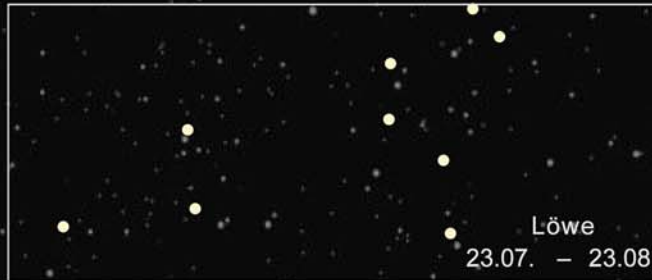
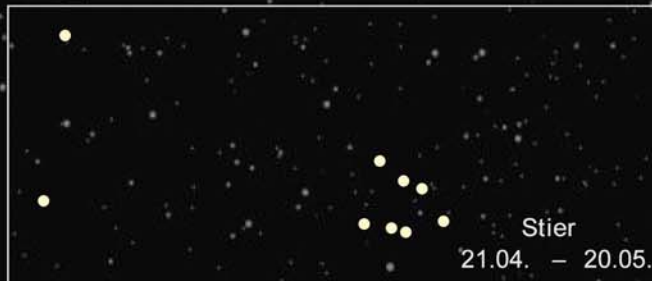
Sternenhimmel Premium Exaktes Abbild des natürlichen Sternenhimmels



Die Linien und Texte dienen nur zur Orientierung auf den Zeichnungen und sind beim echten Sternenhimmel nicht vorhanden.



Tierkreiszeichen



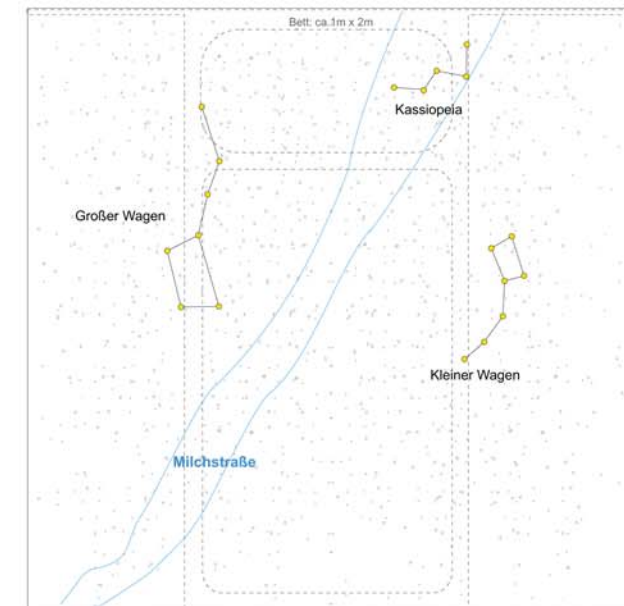
Beispiel: Sternenhimmel Classic auf einem Stoffbespannten Rahmen 2 m x 2 m.



Sternenhimmel auf Stoffrahmen 200 x 200 cm

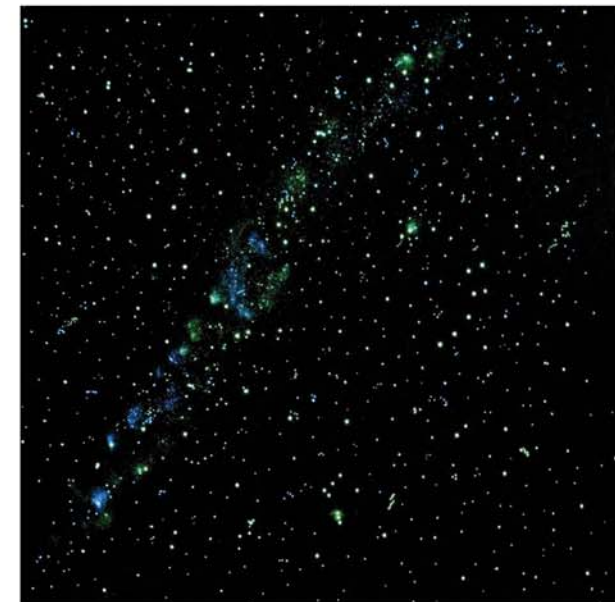


Sternenkarte



Die Linien und Texte dienen nur zur Orientierung auf den Zeichnungen und sind beim echten Sternenhimmel nicht vorhanden.

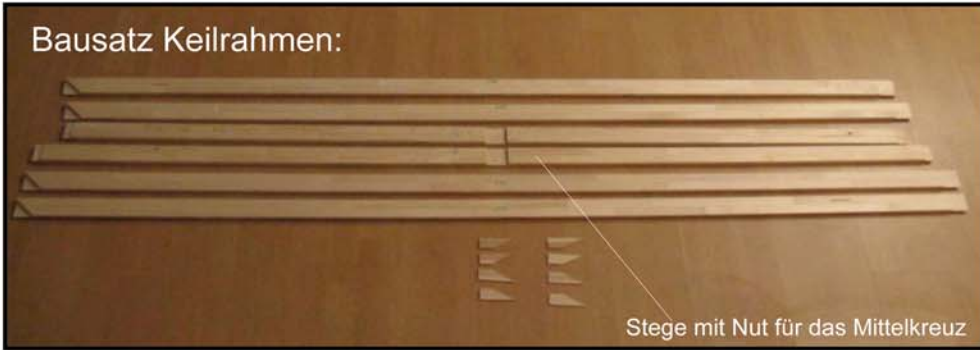
Echter Classic Sternenhimmel



Erhältlich sind alle Ausführungen:
Sternenhimmel Classic, Classic für Kinder oder Premium.

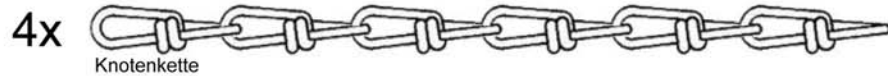
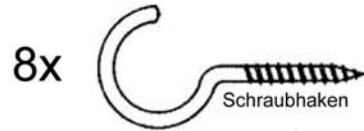
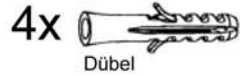
Packungsinhalt

Bausatz Keilrahmen:



- 2x Rahmenteile horizontal: 200 cm
- 2x Rahmenteile vertikal: 200 cm
- 2x Stege: 200 cm
- 8x Holzkeile

Montagezubehör:

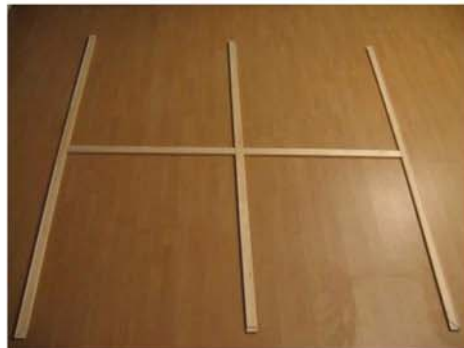


Bauanleitung Keilrahmen

1. Mittelkreuz auflegen



2. Seitenteile aufstecken



3. Eckverbindungen



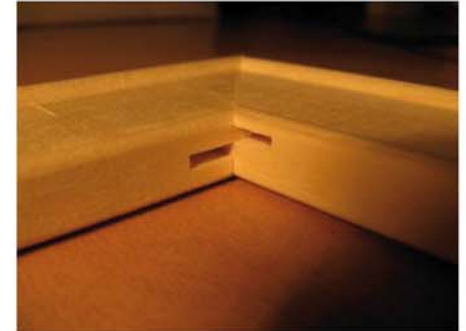
4. Eckverbindungen zusammenstecken



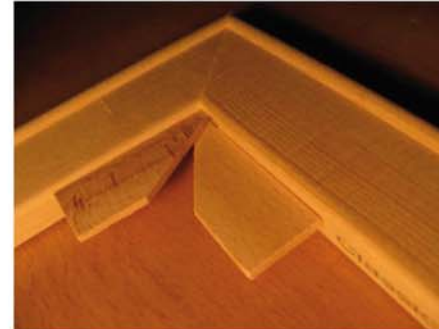
5. Rahmen zusammengesteckt



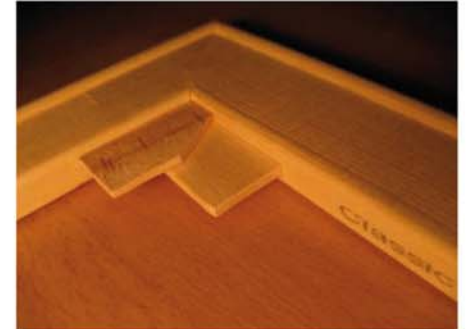
6. Eckverbindungen zusammengesteckt



7. Keile einstecken



8. Keile fixieren



9. fertiger Keilrahmen



Anleitung Bespannen des Keilrahmens

Bitte beachten!

Das Stoffteil ist auf der "besterten" Seite mit einem Aufkleber versehen, wenn Sie den fertigen Sternenhimmel richtig herum betrachten muss der Aufkleber links oben sein.

10. Sternenhimmel unter den Rahmen legen



11. Stoff gleichmäßig einrichten



12. Stoff von der Mitte aus spannen



13. Fixierung mit Pins oder Heftklammern



Gegebenenfalls mit den Keilen (Abb.8) den Sternenhimmel spannen, bis keine Falten mehr zu sehen sind

14. fertig gespannter Sternenhimmel

der Aufkleber
(links oben)
sollte erst nach
der Montage
entfernt werden
um eine genaue
Ausrichtung des
Sternenhimmels
zu ermöglichen

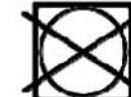
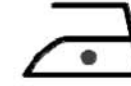


Pflegeanleitung für den Sternenhimmel auf Stoff

Bei Einhaltung der Pflegeanleitung kann der Sternenhimmel auf Stoff mehrmals gewaschen werden ohne dass er seine Wirkung verliert.

Waschanleitung

- Waschen bei 30° Schonwaschgang
- Bügeln (unbesterte Seite) bei geringer Temperatur
- Kein Bleichen oder chemische Reinigung
- Nicht im Wäschetrockner trocknen



Fragen und Antworten

1: Wie lange leuchtet der Sternenhimmel?

Bei optimaler „Aufladung“ leuchten die Sterne bis zu 8 Stunden, d.h. die Aufladung erfolgt durch direkte Beleuchtung des Sternenhimmels (ca. 15 Minuten). Tageslicht oder interne Lichtquelle.

2: Sind die Farben schädlich?

Es werden wasserlösliche Acrylfarben verwendet. Wie bei allen Lacken und Farben, dürfen diese nicht verschluckt werden. Für den Kunden besteht keine Gefahr, da dieser mit den Farben nicht in Kontakt kommt.

3: Strahlen die Farben radioaktiv?

Nein.

4: Kann der Sternenhimmel auf eine Holzdecke aufgebracht werden?

Ja, die Starseed Sternenhimmel können auf allen hellen Holzdecken hergestellt werden.

Auf welchen Untergrund kann ein Sternenhimmel aufgebracht werden?

Auf jede Art von gut haftenden, hellen Untergründen.

5: Müssen Kabel verlegt werden?

Nein, Starseed Produkte funktionieren ohne Kabel und Strom.

6: Wie lange dauert die Herstellung?

Für einen Sternenhimmel mit ca. 10 m² sind ca. 2 - 3 Stunden Arbeit nötig.

7: Welche Vorarbeiten müssen geleistet werden?

Es sind keinerlei Vorarbeiten zu leisten.

8: Wie ist die Haltbarkeit?

Starseed Sternenhimmel haben eine Haltbarkeit von mindestens 10 Jahren.

9: Kann die Helligkeit der Sterne verändert werden?

Ja, je nach Dauer des Beleuchtens strahlen die Sterne in verschiedener Helligkeit.

10: Wie viele Sternzeichen gibt es?

Die wissenschaftliche Astronomie hat sich auf 88 Sternzeichen geeinigt. Alle 88 Sternzeichen stehen zur Verfügung. Die Größe der Sternzeichen beträgt ca. 50 cm. Auf Wunsch liefern wir jede gewünschte Größe

11: Wie groß kann ein Sternenhimmel gefertigt werden?

Es gibt keine Beschränkung hinsichtlich der Größe des Sternenhimmels.

12: Wie entferne ich den Sternenhimmel?

Übermalen mit einer Farbe hoher Deckkraft „entfernt“ den Sternenhimmel.

13: Kann man den Sternenhimmel vorher anschauen?

Ja. Nach Terminvereinbarung ist es möglich einen Mustersternenhimmel anzuschauen.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

14: Was ist der Unterschied zwischen Starseed Premium und Starseed Classic?

Bei dem Modell Premium entspricht der Sternenhimmel immer dem exakten Abbild eines „echten“ Sternenhimmels, jedes Sternzeichen und jeder Stern sind hier an der richtigen Stelle. Starseed Classic ist ein Phantasiehimmel in den Sternzeichen eingefügt werden.

15: Ist der Sternenhimmel für Kinder geeignet?

Natürlich, Erfahrungen haben gezeigt, dass Kinder angstfrei und ruhiger einschlafen. Für Kinder empfehlen wir den Starseed Kinderhimmel.

16: Werden auch andere Abbildungen wie z.B. Schafe für kleine Kinder gefertigt?

Auf Wunsch fertigen wir jedes Motiv.

17: Für welche Räume ist der Sternenhimmel geeignet?

Ideal im Schlafzimmer, da Dunkelheit die Voraussetzung für die Sichtbarkeit ist.

18: Muss vorher ausgemalt werden?

Nein, es wird aber im Hinblick auf die lange Haltbarkeit des Produkts empfohlen, wenn das letzte Ausmalen länger als 5 Jahre zurückliegt.

19: Welche Beleuchtung ist ideal geeignet?

Jede Form direkter Beleuchtung wie: Neonlicht, Halogen Deckenfluter, Energiesparlampen und auch normale Glühbirnen.

20: Was ist mit „Wirkung positiver Emotion“ gemeint?

Alle Körperfunktionen werden von Emotionen beeinflusst. Ein freudiger Gedanke genügt um das Immunsystem positiv zu beeinflussen, 5 Minuten Freude wirken bis zu 8 Stunden positiv. Gerade vor dem Einschlafen ist positive Emotion von großem gesundheitlichem Nutzen.

21: Verträgt sich der Sternenhimmel mit Deckenspots?

Ja, bedenken Sie aber, dass Niedervolt-Halogen-Deckenspots zum „Aufladen“ nicht geeignet sind.

22: Welche Risiken hat der Sternenhimmel?

Sie werden nie wieder ohne Sternenhimmel schlafen wollen.

23: Für welche Personen ist der Sternenhimmel geeignet?

Erfahrungen haben gezeigt, dass Menschen jeden Alters begeistert sind.

24: Ich trage eine Brille die ich beim Schlafen ablege, sehe ich dann den Sternenhimmel noch?

Sind Sie kurzsichtig, dann können die Sterne in der Größe angepasst werden.

25: Ich wohne in einer Altbauwohnung mit einer Raumhöhe von ca. 3,50 m, ist das ein Problem?

Nein. Wir passen unsere Sternenhimmel bei Bedarf jeder Raumhöhe an.

26: Ich habe eine Lösungsmittel-Allergie, können die verwendeten Materialien Probleme bereiten?

Nein, das einzige verwendete Lösungsmittel ist Wasser.

27: Ich habe Einschlafprobleme, besteht Hoffnung auf Besserung?

Es liegen Berichte von Menschen vor, die über schnelleres Einschlafen erzählen.

28: Stört das Leuchten nicht beim Einschlafen?

Nein, das Leuchten ist mit dem dezenten Leuchten der echten Sterne vergleichbar.

29: Welchen Hintergrund hat der Sternenhimmel?

Keinen, bei Tag ist nichts zu sehen, in der Nacht ist sowieso alles schwarz.

30: Wie stelle ich fest, ob für mein Schlafzimmer ein Sternenhimmel geeignet ist?

Sprechen Sie mit uns!

31: Mein Schlafzimmer ist rosa, auch die Decke – funktioniert der Sternenhimmel trotzdem?

Helle Pastellfarben sind gut geeignet.

32: Kann bei der Montage etwas passieren?

Nein, es gibt keinen Lärm, Staub etc.

33: Warum leuchten die Sterne?

Die Leuchtpigmente speichern Licht und geben es im Dunkeln ab.

34: Sieht man die Sterne bei Tag?

Nein, der Sternenhimmel ist unsichtbar.

35: Wie viele Sterne hat ein Sternenhimmel?

Pro m² werden ca. 100 Sterne aufgebracht.

36: Lässt sich der Anblick beschreiben?

Stellen Sie sich eine klare Sommernacht vor, in der Sie zum Sternenhimmel blicken!

Marburger AIR FRESH Tapete
(einer Raufasertapete ähnlich)

Do it yourself

Die aktuelle Neuheit im Raumdesign – „Sternenhimmel light“

Tapezieren Sie doch Ihren Sternenhimmel selbst mit unserer hochwertigen „Sternenhimmel-light-Tapete“.

Unser „Sternenhimmel light“ ist eine günstige Variante zu unserem Sternenhimmel. Die Tapete ist mit Lichtpunkten (Sternen) bemalt, ohne Milchstraße und ohne Sternzeichen!

Eine hochwertige Tapete, handbemalt mit unserem Sternenhimmel. Durch Lichtpunkte in verschiedener Größe, Form und Helligkeit und Einfügen kleiner Lichtpunkte mit geringer Intensität entsteht die Tiefenwirkung eines echten Sternenhimmels.

Zirka 80 Sterne werden pro Quadratmeter aufgemalt, ist die Decke tapeziert hält der Sternenhimmel zumindest zehn Jahre.

Marburger AIR FRESH Tapete "besternt"

Die Vorteile der Marburger AIR FRESH Tapete für Sie:

- jede Tapete ist ein Unikat – wie der echte Sternenhimmel, exklusiv und naturnah
- der Sternenhimmel wird immer von kompetentem Fachpersonal von Hand auf die Tapete aufgebracht
- keine elektrische Installation wie z.B. Lämpchen, Glasfasern oder Dioden notwendig (keine weiteren Kosten), daher ideal für jedes Schlafzimmer, Kinderzimmer, Hotelzimmer, pflegende Einrichtungen und alle Bereiche, die der Entspannung und Erholung dienen
- bei Tag unsichtbar, bei Dunkelheit sichtbar - wie der Sternenhimmel in der Natur
- wirkt beruhigend, vermittelt dadurch ein intensives Gefühl von Geborgenheit
- dient der Verbesserung der Schlafumgebung und fördert so den gesunden Schlaf und ein entspanntes Wohlbefinden (Einschlafhilfe)
- für Menschen in jeder Lebensphase geeignet
- reinigt Ihre Raumluft, dadurch entsteht ein gesünderes Raumklima
- nahezu keine Abnutzung
- günstige Alternative zum „Sternenhimmel“ auf Stoff, bzw. bemalter Zimmerdecke
- bei Bedarf leicht mit Farbe hoher Deckkraft zu übermalen
- Profi-Rolle 15 x 0,75 mtr.
- auch „unbesternt“ als passende Tapete (damit nicht die ganze Decke „besternt“ werden muss) erhältlich

Preise:

1 Rolle „Sternenhimmel light“ 15 x 0,75 mtr. (11,25 qm) für 499,00 Euro

1 Rolle „unbesternte“ Tapete 15 x 0,75 mtr. (11,25 qm) für 65,00 Euro

Eine Abwicklung der Tapeten ist zu folgenden Preisen möglich:

„besternt“ pro mtr. 39,90 Euro und „unbestern“ pro mtr. 4,80 Euro

Versand und Verpackung pro Bestellung 10,00 Euro, alle Preise inklusiv 19% MwSt.

Sternenhimmel - Tipps für einen besseren Schlaf

Fast jeder kennt das Gefühl, sich abends ins Bett zu legen und nicht schlafen zu können. Die Ursachen sind vielschichtig, oft sind es störende Gedanken die uns um erholsamen Schlaf bringen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen als Wegweiser zu gesundem Schlaf dienen. Der Anblick des Sternenhimmels dient hier zusätzlich als Einschlafhilfe. Da normalerweise mit dem Abschalten des Lichts visuelle Reize fehlen, neigen manche Menschen zum "Grübeln". Der faszinierende Anblick des Sternenhimmels beruhigt und lenkt die Aufmerksamkeit auf sich. Nützen Sie die folgenden Tipps, wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen haben.

Schlaf Tipp Nr. 1

Basisübung: Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch. Der Daumen berührt dabei den Nabel. Nun soll der Atem mit dem kleinen Finger erspürt werden. Beim Einatmen (ca. 4 Sek.) öffnen Sie die Augen und freuen sich über die Sterne. Beim Ausatmen schließen Sie Ihre Augen und atmen langsam (ca. 6 Sek.) aus. Diese Übung sollte zu Beginn während des Tages zweimal geübt werden um optimal zu wirken. Der Sternenhimmel wird Sie jeden Abend daran erinnern.

Variante 1: Atmen Sie wie beschrieben, blicken Sie zu den Sternen und versuchen Sie dabei nicht zu blinzeln. Fixieren Sie dabei die Sterne über Ihrem Kopf und versuchen Sie, den Lidschlagreflex so lange wie möglich zu verzögern. Wiederholen Sie diese Übung 10 mal.

Variante 2: Wie Variante 1, versuchen Sie aber so viele Sterne wie möglich zu sehen, ohne den Kopf zu bewegen.

Schlaf Tipp Nr. 2

Blicken Sie zu den Sternen und stellen Sie sich dabei vor, ganz müde zu sein. Nehmen Sie beim Ausatmen das Wort "müde" zu Hilfe. Sprechen sie dieses Wort leise und langsam (>m--ü--d--e<, ca. 6 Sek.) beim Ausatmen aus. Versuchen Sie dies so oft wie möglich zu wiederholen.

Schlaf Tipp Nr. 3

Blicken Sie zu den Sternen und stellen Sie sich (erfinden Sie) Fragen, die positiv formuliert sind (Wichtig: Ohne Verneinung!!! Auf die Frage "Warum kann ich nicht einschlafen?" erhalten Sie vom Gehirn natürlich nur Antworten, die Ihnen sagen, warum Sie nicht einschlafen können). Beispiel: "Warum schlafe ich so gut?" Blicken Sie auf Ihren Sternenhimmel und Sie werden bemerken, dass Antworten auftauchen, die das Einschlafen erleichtern.

Schlaf Tipp Nr. 4

Machen Sie einen nächtlichen Spaziergang in sternenklarer Nacht. Beobachten Sie dabei bewusst den Sternenhimmel. Genießen Sie anschließend das entspannte Gefühl, unter Ihrem Sternenhimmel im eigenen Bett.

Schlaf Tipp Nr. 5

Besorgen Sie sich eine CD mit Naturgeräuschen wie z.B. Meeresrauschen. Stellen Sie sich einen schönen Strand vor, wo Sie bei angenehmen Temperaturen unter dem Sternenhimmel schlafen.

Schlaf Tipp Nr. 6

Planen Sie einen schönen Abend mit Ihrem Partner. Genießen Sie die romantische Stimmung unter Ihrem Sternenhimmel.

Schlaf Tipp Nr. 7

Scheitert Tipp Nr. 6 weil Sie Single sind, erzählen sie einem Freund/Freundin von Ihrem Sternenhimmel. Laden Sie Ihren Freund/Freundin zu einer romantischen "Sternenbeobachtung" ein. Ideal ist hier das Modell Premium.

Schlaf Tipp Nr. 8 (nur bei Modell Premium)

Wählen Sie sich Ihr schönstes Erlebnis aus und wir fertigen für Sie den entsprechenden Sternenhimmel. So werden Sie jeden Abend an ein schönes Erlebnis erinnert und in den Schlaf begleitet.

Schlaf Tipp Nr. 9

Erfinden Sie Ihre persönliche Schlafformel. Zum Beispiel: Der Anblick der Sterne macht mich mit jedem Atemzug „schwerer“, „leichter“, „müder“. Denken Sie sich weitere Suggestionen aus.

Schlaf Tipp Nr. 10

Gestalten Sie den Inhalt Ihrer Träume selbst! Die Gedanken, die unmittelbar vor dem Einschlafen gedacht werden, be-einflussen das Traumgeschehen. Erfreuen Sie sich am Anblick des Sternenhimmels und benützen Sie diesen Einstieg, um an etwas Schönes zu denken (mit etwas Übung werden Bilder aufsteigen die Sie in den Schlaf begleiten). Legen Sie sich Papier und Bleistift ans Bett und notieren Sie am Morgen Ihre Erinnerung an den Traum. Wenn Sie abends ein Thema für den Traum gefunden haben, können Sie anhand Ihrer Notizen den Erfolg dieser Methode überprüfen.

Schlaf Tipp Nr. 11

Führen Sie ein Schlaftagebuch! Notieren Sie Schlafdauer, störende Gedanken, Schätzung der Einschlafzeit und ob Sie sich am Morgen ausgeruht fühlen. Beginnen Sie damit mindestens 2 Wochen vor Installation des Sternenhimmels, um so die Wirkung des Sternenhimmels für sich überprüfen zu können.

Schlaf Tipp Nr. 12

Hilft selbst der Sternenhimmel nicht, nehmen Sie sich vor, wach zu bleiben! Beobachten Sie die Sterne und versuchen Sie, bis zum Erlöschen der Sterne wach zu bleiben.

Schlaf Tipp Nr. 13

Zählen Sie die Sterne Ihres Sternenhimmels - dies gelingt leichter als "Schäfchen zählen", da die Sterne ja wirklich in Ihrem Schlafzimmer sind.

Schlaf Tipp Nr. 14

Machen Sie eine Liste angenehmer Erinnerungen oder Wünsche und nehmen sich dann die gedankliche Beschäftigung mit einem dieser Gedanken vor. Bemerken Sie das Auftreten störender Gedanken, stellen Sie sich einen Luftballon vor, in den Sie diese verpacken. Blicken Sie kurz zu den Sternen und lassen Sie nun den Luftballon zu den Sternen fliegen. Kehren Sie wieder zu Ihren angenehmen Gedanken zurück. (Sie haben genügend Luftballons um alle Gedanken "fliegen zu lassen".)

Sternenhimmel - Tipps für einen besseren Schlaf

Schlaf Tipp Nr. 15

Versuchen Sie die Kombination Wasserbett und Sternenhimmel. Vor allem bei Rückenschmerzen, die den Schlaf rauben, ist diese Kombination empfohlen.

Schlaf Tipp Nr. 16

Schauen sie zu den Sternen und ordnen sie jedem Stern eine Person zu. Bleiben Sie kurze Zeit bei dem Stern und wünschen Sie der Person viele positive Dinge.

Schlaf Tipp Nr. 17

Lernen Sie die Technik der "Progressiven Muskelentspannung". Beim Anspannen der Muskeln schauen Sie zu den Sternen, in der Entspannungsphase schließen Sie ganz langsam die Augen.

Sternenhimmel Leuchtfarbe

Zusammensetzung:

Reinacrylat-Dispersion konfektioniert mit Benetzungsadditiven, Celluloseether und Konservierungsmittel.

Eigenschaften:

- farblos
- lichtecht, alterungs- und wetterbeständig
- gute Klebekraft
- trocknet transparent und wasserfest

Verarbeitung:

Die Objekt- und Raumtemperatur muss mindestens 8°C betragen.

Hinweise:

Physiologisch und toxikologisch unbedenklich.

CH-B AG T Nr. 87838. "Giftklassefrei".

USA: conforms to ASTM D-4236.

"Non toxic. No health labeling required".



PAUL HOLDER
STERNENHIMMEL

☐ **Anfrage**

☐ **Bestellung**

Mindestgröße 7 m², die Milchstraße ist in jedem Sternenhimmel inkludiert.

☐ **Sternenhimmel Classic**
(Phantasiehimmel)

Raum- oder Sternenhimmelgröße
____ cm x ____ cm

Anzahl der Sternzeichen
____ Stück

Bitte nennen Sie Ihr/e Sternzeichen:

Bitte zusätzlich ankreuzen, wenn der
Sternenhimmel für ein Kinderzimmer sein soll.

☐ **Sternenhimmel Classic für Kinder**
(Sterne werden auf Wunsch ausgeprägter gemalt.)

☐ **Sternenhimmel PREMIUM**
(exaktes Abbild)

Raum- oder Sternenhimmelgröße
____ cm x ____ cm

Bitte nennen Sie Ihr Wunschdatum mit Ort,
Datum und genaue Uhrzeit.

Bitte geben Sie hier Ihre Anschrift ein:

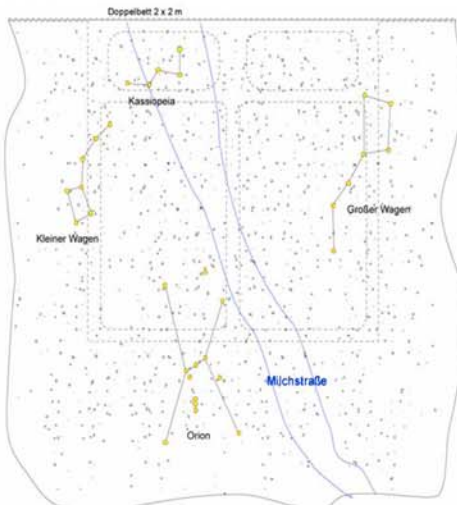
Titel:
Vorname:
Name:
Straße:
PLZ
Ort:
Land:
Telefon:
E-Mail:
Datum, Unterschrift

Preisbeispiel:

Sternenhimmel Classic (Phantasiehimmel) 3 m x 3 m, mit zwei Sternzeichen. Die Sternzeichen Großer Wagen, Kleiner Wagen und Kassiopeia werden gemeinsam als **ein** Sternzeichen verrechnet.

Sternenhimmel Classic 9 m ² x € 88,06/ m ²	= € 792,54
zwei Sternzeichen x € 88,06/ Stück	= € 176,12
Anfahrt, Rüstkosten einmalig	= € 160,65
Gesamtpreis incl. 19% MwSt.	= € 1.129,31

Stand Januar 2019, die Preise behalten bis zu
unserer nächsten Preiserhöhung ihre Gültigkeit.



Die Linien und Texte dienen nur zur Orientierung auf der Zeichnung und sind beim echten
Sternenhimmel nicht vorhanden.



PAUL HOLDER
STERNENHIMMEL

☐ **Anfrage**

☐ **Bestellung**

Mindestgröße 4 m², die Milchstraße ist in jedem Sternenhimmel inkludiert.

☐ **Sternenhimmel Classic auf Stoff**
(Phantasiehimmel)

Molino Stoff (naturlässige Baumwolle), der Stoff
ist vorgewaschen und flammhemmend imprägniert
gem. DIN 4102. Dieser Stoff mit dem Stern-
himmel kann regelmäßig gewaschen werden, ohne
dass er seine Wirkung verliert.

Sternenhimmelgröße
(ab 280 cm mit Naht max. Größe 400 x 400 cm)
____ cm x ____ cm

Anzahl der Sternzeichen
____ Stück

Bitte nennen Sie Ihr/e Sternzeichen:

Bitte zusätzlich ankreuzen, wenn der
Sternenhimmel für ein Kinderzimmer sein soll.

☐ **Sternenhimmel Classic für Kinder**
(Sterne werden auf Wunsch ausgeprägter gemalt.)

☐ **Keilrahmen zur Selbstmontage**

Keilrahmen 200 cm x 200 cm nur erhältlich
für den Sternenhimmel auf Stoff in der Größe
215 cm x 215 cm.

☐ **Montage**

Gerne übernehmen wir die komplette
Montage für € 160,00 incl. 19% MwSt. im
Landkreis Reutlingen ohne Anfahrtskosten.

Bitte geben Sie hier Ihre Anschrift ein:

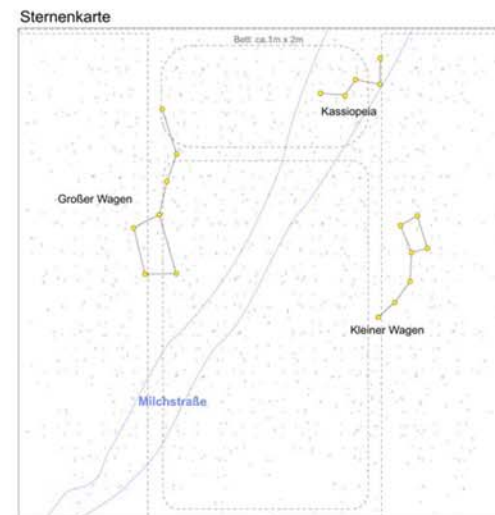
Titel:
Vorname:
Name:
Straße:
PLZ
Ort:
Land:
Telefon:
E-Mail:
Datum, Unterschrift

Preisbeispiel:

Sternenhimmel Classic auf Stoff (Phantasiehimmel) 215 cm x 215 cm für Keilrahmen mit einem Sternzeichen.
Die Sternzeichen Großer Wagen, Kleiner Wagen und Kassiopeia sind **ein** Sternzeichen und im Preis enthalten.

Sternenhimmel Classic 4 m ² x € 88,0	= € 352,24
Keilrahmen zur Selbstmontage	= € 88,06
Verpackung und Versand	= € 37,00
Gesamtpreis incl. 19% MwSt.	= € 475,53

Stand Januar 2019, die Preise behalten bis zu
unserer nächsten Preiserhöhung ihre Gültigkeit.



Die Linien und Texte dienen nur zur Orientierung auf der Zeichnung und sind beim echten
Sternenhimmel nicht vorhanden.

