

Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm

Individuelle Schlafrichtungen



Geburtsdatum (von ... bis)		↑ Herren	↑ Damen
04.02.1900	04.02.1901	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1901	05.02.1902	O SO N S	W NO SW NW
05.02.1902	05.02.1903	SW NW W NO	NW SW NO W
05.02.1903	05.02.1904	NW SW NO W	SW NW W NO
05.02.1904	04.02.1905	W NO SW NW	O SO N S
04.02.1905	05.02.1906	NO W NW SW	SO O S N
05.02.1906	05.02.1907	N S O SO	NO W NW SW
05.02.1907	05.02.1908	S N SO O	S N SO O
05.02.1908	04.02.1909	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1909	06.02.1910	SO O S N	SW NW W NO
05.02.1910	05.02.1911	O SO N S	W NO SW NW
05.02.1911	05.02.1912	SW NW W NO	NW SW NO W
05.02.1912	04.02.1913	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1913	06.02.1914	W NO SW NW	O SO N S
05.02.1914	05.02.1915	NO W NW SW	SO O S N
05.02.1915	05.02.1916	N S O SO	NO W NW SW
05.02.1916	04.02.1917	S N SO O	S N SO O
04.02.1917	04.02.1918	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1918	05.02.1919	SO O S N	SW NW W NO
05.02.1919	05.02.1920	O SO N S	W NO SW NW
05.02.1920	04.02.1921	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1921	04.02.1922	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1922	05.02.1923	W NO SW NW	O SO N S
05.02.1923	05.02.1924	NO W NW SW	SO O S N
05.02.1924	04.02.1925	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1925	04.02.1926	S N SO O	S N SO O
04.02.1926	05.02.1927	NO W NW SW	N S O SO
05.02.1927	05.02.1928	SO O S N	SW NW W NO
05.02.1928	04.02.1929	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1929	04.02.1930	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1930	05.02.1931	NW SW NO W	SW NW W NO
05.02.1931	05.02.1932	W NO SW NW	O SO N S
05.02.1932	04.02.1933	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1933	04.02.1934	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1934	05.02.1935	S N SO O	S N SO O
05.02.1935	05.02.1936	NO W NW SW	N S O SO
05.02.1936	04.02.1937	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1937	04.02.1938	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1938	05.02.1939	SW NW W NO	NW SW NO W
05.02.1939	05.02.1940	NW SW NO W	SW NW W NO
05.02.1940	04.02.1941	W NO SW NW	O SO N S
04.02.1941	04.02.1942	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1942	06.02.1943	N S O SO	NO W NW SW
05.02.1943	05.02.1944	S N SO O	S N SO O
05.02.1944	04.02.1945	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1945	04.02.1946	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1946	04.02.1947	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1947	05.02.1948	SW NW W NO	NW SW NO W
05.02.1948	04.02.1949	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1949	04.02.1950	W NO SW NW	O SO N S

Ausrichtung des Bettes: Kopfteil des Bettes in Richtung der individuellen Schlafrichtung.

Geburtsdatum (von ... bis)		↑ Herren	↑ Damen
04.02.1950	04.02.1951	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1951	05.02.1952	N S O SO	NO W NW SW
05.02.1952	04.02.1953	S N SO O	S N SO O
04.02.1953	04.02.1954	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1954	04.02.1955	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1955	05.02.1956	O SO N S	W NO SW NW
05.02.1956	04.02.1957	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1957	04.02.1958	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1958	04.02.1959	W NO SW NW	O SO N S
04.02.1959	05.02.1960	NO W NW SW	SO O S N
05.02.1960	04.02.1961	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1961	04.02.1962	S N SO O	S N SO O
04.02.1962	04.02.1963	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1963	05.02.1964	SO O S N	SW NW W NO
05.02.1964	04.02.1965	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1965	04.02.1966	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1966	04.02.1967	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1967	05.02.1968	W NO SW NW	O SO N S
05.02.1968	04.02.1969	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1969	04.02.1970	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1970	04.02.1971	S N SO O	S N SO O
04.02.1971	05.02.1972	NO W NW SW	N S O SO
05.02.1972	04.02.1973	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1973	04.02.1974	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1974	04.02.1975	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1975	06.02.1976	NW SW NO W	SW NW W NO
05.02.1976	04.02.1977	W NO SW NW	O SO N S
04.02.1977	04.02.1978	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1978	04.02.1979	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1979	06.02.1980	S N SO O	S N SO O
05.02.1980	04.02.1981	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1981	04.02.1982	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1982	04.02.1983	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1983	04.02.1984	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1984	04.02.1985	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1985	04.02.1986	W NO SW NW	O SO N S
04.02.1986	04.02.1987	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1987	04.02.1988	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1988	04.02.1989	S N SO O	S N SO O
04.02.1989	04.02.1990	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1990	04.02.1991	SO O S N	SW NW W NO
04.02.1991	04.02.1992	O SO N S	W NO SW NW
04.02.1992	04.02.1993	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.1993	04.02.1994	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.1994	04.02.1995	W NO SW NW	O SO N S
04.02.1995	04.02.1996	NO W NW SW	SO O S N
04.02.1996	04.02.1997	N S O SO	NO W NW SW
04.02.1997	04.02.1998	S N SO O	S N SO O
04.02.1998	04.02.1999	NO W NW SW	N S O SO
04.02.1999	04.02.2000	SO O S N	SW NW W NO

© IBGS. Gottfried Eckert | Ohne Gewähr. Alle Rechte vorbehalten.

Wichtige Rechtshinweise/Haftungsausschluss: Der Herausgeber hat sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Der Herausgeber weist vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten bzw. Informationen nutzen und etwaige Maßnahmen umsetzen. Nutzung bzw. Umsetzung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)

In der Schleich 7, D-56567 Neuwied ▪ Fon: +49 (0)2631 405535 ▪ Email: mail@my-qigong.company
 Sitz des Instituts: Neuwied ▪ Institutsleiter: Gottfried Eckert ▪ Umsatzsteuer-ID: DE243977788

Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm

Individuelle Schlafrichtungen



Geburtsdatum (von ... bis)		↑ Herren	↑ Damen
04.02.2000	04.02.2001	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2001	04.02.2002	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2002	04.02.2003	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2003	04.02.2004	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2004	04.02.2005	NO W NW SW	SO O S N
04.02.2005	04.02.2006	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2006	04.02.2007	S N SO O	S N SO O
04.02.2007	04.02.2008	NO W NW SW	N S O SO
04.02.2008	05.02.2009	SO O S N	SW NW W NO
04.02.2009	04.02.2010	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2010	04.02.2011	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2011	04.02.2012	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2012	05.02.2013	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2013	04.02.2014	NO W NW SW	SO O S N
04.02.2014	04.02.2015	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2015	04.02.2016	S N SO O	S N SO O
04.02.2016	03.02.2017	NO W NW SW	N S O SO
03.02.2017	04.02.2018	SO O S N	SW NW W NO
04.02.2018	04.02.2019	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2019	04.02.2020	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2020	03.02.2021	NW SW NO W	SW NW W NO
03.02.2021	04.02.2022	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2022	04.02.2023	NO W NW SW	SO O S N
04.02.2023	04.02.2024	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2024	03.02.2025	S N SO O	S N SO O
03.02.2025	04.02.2026	NO W NW SW	N S O SO
04.02.2026	04.02.2027	SO O S N	SW NW W NO
04.02.2027	04.02.2028	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2028	03.02.2029	SW NW W NO	NW SW NO W
03.02.2029	04.02.2030	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2030	04.02.2031	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2031	04.02.2032	NO W NW SW	SO O S N
04.02.2032	03.02.2033	N S O SO	NO W NW SW
03.02.2033	04.02.2034	S N SO O	S N SO O
04.02.2034	04.02.2035	NO W NW SW	N S O SO
04.02.2035	04.02.2036	SO O S N	SW NW W NO
04.02.2036	03.02.2037	O SO N S	W NO SW NW
03.02.2037	04.02.2038	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2038	04.02.2039	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2039	04.02.2040	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2040	03.02.2041	NO W NW SW	SO O S N
03.02.2041	04.02.2042	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2042	04.02.2043	S N SO O	S N SO O
04.02.2043	04.02.2044	NO W NW SW	N S O SO
04.02.2044	03.02.2045	SO O S N	SW NW W NO
03.02.2045	05.02.2046	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2046	04.02.2047	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2047	04.02.2048	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2048	03.02.2049	W NO SW NW	O SO N S
03.02.2049	03.02.2050	NO W NW SW	SO O S N

Ausrichtung des Bettes: Kopfteil des Bettes in Richtung der individuellen Schlafrichtung.

Geburtsdatum (von ... bis)		↑ Herren	↑ Damen
03.02.2050	04.02.2051	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2051	04.02.2052	S N SO O	S N SO O
04.02.2052	03.02.2053	NO W NW SW	N S O SO
03.02.2053	03.02.2054	SO O S N	SW NW W NO
03.02.2054	04.02.2055	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2055	04.02.2056	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2056	03.02.2057	NW SW NO W	SW NW W NO
03.02.2057	03.02.2058	W NO SW NW	O SO N S
03.02.2058	04.02.2059	NO W NW SW	SO O S N
04.02.2059	04.02.2060	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2060	03.02.2061	S N SO O	S N SO O
03.02.2061	03.02.2062	NO W NW SW	N S O SO
03.02.2062	04.02.2063	SO O S N	SW NW W NO
04.02.2063	04.02.2064	O SO N S	W NO SW NW
04.02.2064	03.02.2065	SW NW W NO	NW SW NO W
03.02.2065	03.02.2066	NW SW NO W	SW NW W NO
03.02.2066	04.02.2067	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2067	04.02.2068	NO W NW SW	SO O S N
04.02.2068	03.02.2069	N S O SO	NO W NW SW
03.02.2069	03.02.2070	S N SO O	S N SO O
03.02.2070	04.02.2071	NO W NW SW	N S O SO
04.02.2071	04.02.2072	SO O S N	SW NW W NO
04.02.2072	03.02.2073	O SO N S	W NO SW NW
03.02.2073	03.02.2074	SW NW W NO	NW SW NO W
03.02.2074	04.02.2075	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2075	04.02.2076	W NO SW NW	O SO N S
04.02.2076	03.02.2077	NO W NW SW	SO O S N
03.02.2077	03.02.2078	N S O SO	NO W NW SW
03.02.2078	05.02.2079	S N SO O	S N SO O
04.02.2079	04.02.2080	NO W NW SW	N S O SO
04.02.2080	03.02.2081	SO O S N	SW NW W NO
03.02.2081	03.02.2082	O SO N S	W NO SW NW
03.02.2082	03.02.2083	SW NW W NO	NW SW NO W
03.02.2083	04.02.2084	NW SW NO W	SW NW W NO
04.02.2084	03.02.2085	W NO SW NW	O SO N S
03.02.2085	03.02.2086	NO W NW SW	SO O S N
03.02.2086	03.02.2087	N S O SO	NO W NW SW
03.02.2087	04.02.2088	S N SO O	S N SO O
04.02.2088	03.02.2089	NO W NW SW	N S O SO
03.02.2089	03.02.2090	SO O S N	SW NW W NO
03.02.2090	03.02.2091	O SO N S	W NO SW NW
03.02.2091	04.02.2092	SW NW W NO	NW SW NO W
04.02.2092	03.02.2093	NW SW NO W	SW NW W NO
03.02.2093	03.02.2094	W NO SW NW	O SO N S
03.02.2094	03.02.2095	NO W NW SW	SO O S N
03.02.2095	04.02.2096	N S O SO	NO W NW SW
04.02.2096	03.02.2097	S N SO O	S N SO O
03.02.2097	03.02.2098	NO W NW SW	N S O SO
03.02.2098	03.02.2099	SO O S N	SW NW W NO
03.02.2099	04.02.2100	O SO N S	W NO SW NW

© IBGS. Gottfried Eckert | Ohne Gewähr. Alle Rechte vorbehalten.

Wichtige Rechtshinweise/Haftungsausschluss: Der Herausgeber hat sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Der Herausgeber weist vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten bzw. Informationen nutzen und etwaige Maßnahmen umsetzen. Nutzung bzw. Umsetzung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)

In der Schleich 7, D-56567 Neuwied ▪ Fon: +49 (0)2631 405535 ▪ Email: mail@my-qigong.company
Sitz des Instituts: Neuwied ▪ Institutsleiter: Gottfried Eckert ▪ Umsatzsteuer-ID: DE243977788