

# IKEA POPUP STORE

## ELKE NACHT VERDIENT EEN DROOM

IKEA gelooft in de kracht van slaap voor een gelukkiger leven en wil zich daarom inzetten om de slaapkwaliteit van de Belgen te verbeteren. Met deze 5 simpele tips slaap je binnenkort op je twee oren.

### ONZE 5 ULTIEME SLAAPTIPS

#### 1. MAAK RUIMTE VOOR RUST

Behandel je slaapkamer niet als opslagplaats voor ongebruikte spullen, maar maak er een plek van waar je tot rust kunt komen en jezelf kunt opladen voor een nieuwe dag. Met slimme en flexibele opbergkasten creëer je ruimte voor al je spullen. Geef bovendien alle spullen in je slaapkamer een vaste plaats, en leg ze ook op die plaats aan het einde van de dag. Met kleine opbergdozen kan je vakjes in lades maken om kleinere spullen op hun plaats te houden. Weten welke spullen je hebt en waar ze liggen, geeft je rust in je hoofd. Dat komt je nachtrust alleen maar ten goede.

#### 2. EEN SAMENSPEL VAN LICHT EN DUISTER

Licht heeft een belangrijke impact op de sfeer in je slaapkamer. Een intieme sfeer met gedempte lichten is aangeraden 's avonds, 's nachts maak je het extra donker dankzij verduisterende gordijnen en in de ochtend laten automatische rolluiken het natuurlijk daglicht vanzelf binnen. Daarnaast kan je 's avonds tot rust komen door een boek te lezen of televisie te kijken. In tegenstelling tot een tablet, telefoon of computer geeft de televisie geen felblauw licht en moet je brein niet actief bezig zijn waardoor het het beste slaappilletje vormt. Kies wel voor een tv-programma dat je kan volgen zonder inspanning.

#### 3. HET RITME VAN DE NACHT

Zet 's avonds muziek op om tot rust te komen of te mediteren. Focus je op je ademhaling en de beweging van je borst. Observeer hoe gedachten in je hoofd kunnen opkomen, maar ook hoe je ervoor kunt kiezen om je

enkel te concentreren op je adem. 's Nachts maak je het zo stil mogelijk. Afleiding minimaliseren is cruciaal om goed te slapen. Lawaaierig verkeer of luide burens kan je afschermen met extra veel textiel of zelfs geluiddempende panelen.

#### 4. HOUD HET HOOFD KOEL

's Avonds koelt je lichaam af waardoor de productie van melatonine op gang komt, de stof in je lichaam die je slaperig maakt. De daling in je lichaamstemperatuur zorgt ervoor dat je ademhaling, spijsvertering en hartritme vertragen waardoor je slaperig wordt. Krijg controle over de temperatuur in je slaapkamer. Katoenen bedlinnen is ademend en laat beter de warmte door, in de winter kies je voor verschillende dekens om het warm genoeg te krijgen. Ook als je net wakker bent, is temperatuur erg belangrijk. Hou dat bedgevoel langer vast door je voeten te verwennen met een dik, zacht tapijt. Het lijkt misschien maar een detail, maar het kan een groot verschil maken voor je ochtend.

#### 5. EEN VEILIGE HAVEN

Je slaapkamer is het laatste wat je ziet voor je gaat slapen, en het eerste wat je ziet als je wakker wordt. Bovendien is het een private ruimte waar jij helemaal jezelf kan zijn. Richt je slaapkamer in jouw stijl in. Omring je enkel met decoratie en spullen waar je blij van wordt en zorg voor friskgewassen beddengoed. Zo begin en eindig je elke dag met een fijn gevoel.

In samenwerking met Jolanda Wetzelaer (IKEA), Annelies Smolders (sleep consultant) en Anneliese Roose (KonMari consultant)

## IKEA POP-UP STORE LEUVEN

Een verrassende IKEA ervaring in het centrum van de stad, volledig in het teken van een goede work-life-sleep balance



500 m<sup>2</sup> slaapkamerinspiratie voor verschillende noden (bv. kleine oppervlakte, geluidsdempend) en stijlen (bv. Scandinavisch design, Hotel design)



Persoonlijk advies en begeleiding doorheen de volledige winkelervaring: van advies tot bestelling en assistentie bij cashloze betaling

- Planning en ontwerp voor volledige slaapkamers en slaapkamer opbergoplossingen
- 150 producten en accessoires van ons slaapassortiment ter plaatste verkrijgbaar en mee te nemen
- Aparte ruimte voor advies en testen van matrassen
- Tips & tricks via een workshop. Eerste workshop op 27/09 & 28/09: 'Ontdek jouw persoonlijke formule voor een goede nachtrust'
- Bestelling van grotere meubelen zoals bedframes, matrassen en kasten in de pop-up – Thuislevering binnen 1 à 2 dagen



IKEA Café met gratis koffie en thee



Open vanaf 9 september tot eind dit jaar

Maandag tot zaterdag van 10:00 – 18:00



Bondgenotenlaan 54, 3000 Leuven

Makkelijk bereikbaar te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer (5 minuten wandelen)