



In 3 stappen maak je jouw persoonlijke hoofdkussen

1. Zet je boekweitekussen rechtop met de rits naar boven zodat je geen boekweitvulling verspilt. **Pas naar behoefte de vulling aan.** Dit doe je door de rits te openen en er – met behulp van bijvoorbeeld een beker – wat vulling uit te halen. Het teveel aan vulling doe je in de bijgeleverde zak. Sluit vervolgens de rits.
2. Test het kussen door in jouw favoriete slaappositie te liggen. Doe dit op je matras, dit heeft namelijk invloed op de benodigde hoeveelheid vulling. Let op: **het is van belang dat je wervelkolom recht ligt** en dat je hoofd en nek volledig worden ondersteund. Herhaal deze stappen tot je ergonomisch ligt.
3. De papieren zak met overtollige vulling sluit je af. **Bewaar deze zak koel en droog, buiten direct zonlicht** voor eventuele navulling in de toekomst. Doe het kussensloop om je boekweitekussen en profiteer van de vele voordelen.

Tip

Gebruik de doos van je kussen als opvangbak om knoeien te voorkomen.

Kuiltje maken

Maak een kuiltje in het kussen om je hoofd in te leggen. Doe dit met je hand in het midden van het kussen. Wanneer je je hoofd hierin legt zul je merken dat het kussen de ruimte bij je nek opvult. Dit biedt de juiste steun en brengt je hoofd in lijn met je wervelkolom. Het kussen vormt een verlengstuk van je lichaam en stimuleert de correcte lighouding. Ook voor je oor kan je een kuiltje maken. Speel met het vormen van je boekweitekussen. Eenmaal de juiste houding gevonden ontspan je je volledig en voel je dat je wordt gedragen door de veerkrachtige boekweitedoppen.



Personalise your pillow in 3 steps

1. Stand your buckwheat pillow upright with the zipper up so you don't waste buckwheat filling. **Adjust the filling as needed.** You do this by opening the zipper and removing some filling – with the help of a cup, for example. You put the excess filling in the supplied bag. Then close the zipper.
2. Test the pillow by lying in your favorite sleeping position. Do this on your mattress, as this will affect the amount of filling required. Note: **it is important that your spine is straight and that your head and neck are fully supported.** Repeat these steps until you lie ergonomically.
3. Close the paper bag with excess filling. **Store this bag in a dry place** for possible refills in the future. Put the pillowcase around your buckwheat pillow and start enjoying the many benefits.

Tip

Use the box your pillow came in when adjusting the filling to avoid spilling.

Make a well

Make a well in the pillow to put your head in. Do this with your hand in the center of the pillow. When you lay your head in the well you will notice that the pillow fills the space around your neck. This provides the right support and aligns your head with your spine. The pillow stimulates the correct lying position. You can also make a well for your ear. Play with shaping your buckwheat pillow. Once you have found the right position, you relax completely and feel that you are supported by the resilient buckwheat hulls.



Sie können Ihr persönliches Kissen in 3 Schritten herstellen

1. Stellen Sie Ihr Buchweizenkissen mit dem Reißverschluss nach oben aufrecht, damit Sie keine Buchweizenfüllung verschwenden. Passen Sie die Füllung nach Bedarf an. Dazu öffnen Sie den Reißverschluss und entfernen etwas Füllung – zum Beispiel mit Hilfe einer Tasse. Sie legen die überschüssige Füllung in den mitgelieferten Beutel. Dann schließen Sie den Reißverschluss.
2. Testen Sie das Kissen, indem Sie in Ihrer bevorzugten Schlafposition liegen. Tun Sie dies auf Ihrer Matratze, da dies die erforderliche Füllmenge beeinflusst. Hinweis: Es ist wichtig, dass Ihre Wirbelsäule gerade ist und dass Kopf und Hals vollständig gestützt sind. Wiederholen Sie diese Schritte, bis Sie ergonomisch liegen.
3. Verschließen Sie die Papiertüte mit überschüssiger Füllung. Bewahren Sie diesen Beutel für zukünftige Nachfüllungen an einem trockenen Ort auf. Legen Sie den Kissenbezug um Ihr Buchweizenkissen und genießen Sie die vielen Vorteile.

Tipp

Verwenden Sie die Schachtel Ihres Kissens als Behälter, um ein Verschütten zu vermeiden.

Mach einen Brunnen

Machen Sie einen Brunnen im Kissen, um Ihren Kopf hinein zu stecken. Tun Sie dies mit Ihrer Hand in der Mitte des Kissens. Wenn Sie Ihren Kopf hineinlegen, werden Sie feststellen, dass das Kissen den Raum um Ihren Hals ausfüllt. Dies bietet die richtige Unterstützung und richtet Ihren Kopf an Ihrer Wirbelsäule aus. Das Kissen ist eine Erweiterung Ihres Körpers und stimuliert die richtige Liegeposition. Sie können auch ein Loch vor Ihrem Ohr machen. Spielen Sie mit der Gestaltung Ihres Buchweizenkissens. Sobald Sie die richtige Position gefunden haben, entspannen Sie sich vollständig und fühlen sich von den widerstandsfähigen Buchweizenschalen unterstützt.