

Muziek voor een betere nachtrust

Muziek kan sommige mensen helpen beter te slapen. De volgende keer dat je moeite hebt met slapen, probeer dan te luisteren naar dit stuk dat speciaal is gecomponeerd om de slaap te bevorderen.*



**Cordi, MJ and S Ackermann. Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep. Sci Rep. 2019; 9(9079): 1-9.*