



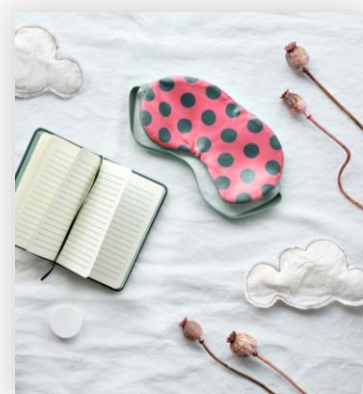
WORKSHOP "Gesunder Schlaf"

In diesem Workshop gehen wir der Frage auf den Grund, warum sich trotz ausreichendem Schlaf von 6-7 Stunden oft keine echte Erholung einstellt. Wir beleuchten die verschiedenen Faktoren, die erholsamen Schlaf beeinflussen, und erklären, ab wann Schlafprobleme als Schlafstörungen gelten.

Neben der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf, vermitteln wir praktische Techniken, die das Ein- und Durchschlafen erleichtern. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden wertvolle Impulse und konkrete Strategien an die Hand zu geben, um ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern. So können sie erholsamer schlafen, ihre Energie steigern und mit mehr Lebensqualität in den Tag starten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Gründe für unzureichende Erholung trotz ausreichendem Schlaf
- Vermittlung von Techniken zur Verbesserung des Ein- und Durchschlafens
- Praktische Tipps für eine bessere Schlafqualität im Alltag
- Steigerung der Lebensqualität durch erholsamen Schlaf und mehr Energie



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.