

Referent

Mehr Erfolg durch gesunden Schlaf

Gesunder Schlaf ist der wichtigste Resilienzfaktor - Ihr Leben lang!



Programm-Idee

Der Coach weiß aus eigener Erfahrung wie es war, vor lauter Stress nicht schlafen zu können. Er führte einst selbst ein Leben wie ein Pendel zwischen Espresso und Lavendel. Doch wenn man die richtigen Stellschrauben kennt, dann gelingt der Schlaf wieder. In anschaulichen Beispielen zeigt er, wie man das natürliche Schlafmuster wieder erreichen kann. Denn im Prinzip ist Schlaf etwas Einfaches - selbst Babys können es perfekt. Der Referent vermittelt aktuelle wissenschaftliche Inhalte auf anregende Art und Weise, so dass ein nachhaltiges Lernerlebnis entsteht. Science + Funducation.

Paket-Nummer: 0513274

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		10 - 500 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 3.500,00 € pauschal

Beschreibung

Die Volkskrankheit Schlafmangel kostet jährlich Milliarden und führt zu gefährlichen Situationen. Hier erfahren Sie die wichtigsten Regeln, damit Sie in Zukunft zuverlässig Ihren Schlaf finden.
Das Ziel: erholt und frisch aufwachen!

Wie sieht gesunder Schlaf überhaupt aus?
Wie hängen Schlaf & Leistung zusammen?
Was muss ich beachten, damit ich gut schlafen kann?
Hilft ein Power Nap wirklich?
Wie kann ich besser einschlafen?

Wichtige Hinweise

Bis zu 150 Teilnehmer erhalten das Buch "Power Napping - So gelingt der perfekte Kurzzeitschlaf" zum Vortrag.

Referent

Mehr Erfolg durch gesunden Schlaf

Gesunder Schlaf ist der wichtigste Resilienzfaktor - Ihr Leben lang!

Leistungen inkl.

- **Buch Power Napping**
Bis zu 150 Teilnehmer erhalten das Buch Power Napping So gelingt der perfekte Kurzeitschlaf zum Vortrag.
- **Lernkarte Mythos Schäfchen zählen**
Lernverstärker für die Hosentasche Vorderseite: Schlaf-Mythos Schäfchen zählen Rückseite: Montagsformel 7 konkrete Schritte für guten und sicheren Nachtschlaf und eine ideale Tagesfitness.

Zusatzleistungen

- **Buch Power Napping**
Ab dem 151.ten Teilnehmer Format A5, 60 Seiten
Preis: 3,49 € p.P. zzgl. MwSt
- **E-Book Einschlaf Tipps**
E-Book Einschlaf Tipps als PDF Schlaf verstehen, den Schlaf vorbereiten, gut schlafen.
Preis: 4,40 € p.P. zzgl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0513274

