

Online-Event

7 Schlafmythen endlich entschlüsselt

Lernen Sie die wichtigsten Regeln für eine gesunde Nachtruhe kennen indem falsche Mythen zum Schlaf entschlüsselt werden.

Mythos
8 Stunden
Schlafen ist
richtig

8



os
den
n ist
g









os
den
n ist
g



Programm-Idee

Viele Menschen sind verunsichert, weil es unterschiedliche Informationen zum Schlaf gibt. Sie wissen nicht was Sie für richtig und was Sie für falsch halten sollen. Deshalb klärt der Schlaf-Experte Klaus Kampmann auf.

Paket-Nummer: 0518094

Region:	 Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Teilnehmer:	 10 - 300 Teilnehmer
Dauer:	 1 Stunde
Mögliche Sprachen:	 Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 990,00 € pauschal

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Online-Event

7 Schlafmythen endlich entschlüsselt

Lernen Sie die wichtigsten Regeln für eine gesunde Nachtruhe kennen indem falsche Mythen zum Schlaf entschlüsselt werden.

Beschreibung

Schwungvoll erläutert Klaus Kampmann den Hintergrund zu 7 Schlafmythen, die alle beschäftigen. Ist es zum Beispiel wahr, dass man nachts durchschlafen sollte, oder was ist dran am 8-Stunden Schlaf pro Nacht?

Diese und weitere herumschwirrende Mythen werden humorvoll entschlüsselt.

Nach diesem Input kann jeder Teilnehmer für sich seine optimale Schlafstrategie verbessern und deutlich besser schlafen. Das führt zu besserer Laune und mehr Tagesenergie.

Technik

- | | | |
|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone | <input checked="" type="checkbox"/> PC |
| <input type="checkbox"/> Android | <input type="checkbox"/> IOS | <input checked="" type="checkbox"/> Windows |
| <input type="checkbox"/> Linux | <input type="checkbox"/> MacOS | <input checked="" type="checkbox"/> Zoom |
| <input checked="" type="checkbox"/> MS Teams | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx | <input type="checkbox"/> EventMobi |
| <input type="checkbox"/> Google Meet | <input type="checkbox"/> Hopin | <input type="checkbox"/> Plazz |
| <input type="checkbox"/> Wonder | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input checked="" type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation | <input type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input checked="" type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support |
| <input type="checkbox"/> mit Support | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input checked="" type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level |
| <input type="checkbox"/> jeder für sich | <input type="checkbox"/> in Teams | <input type="checkbox"/> alle zusammen |

Zusatzleistungen

- Handout + Filme
Ein PDF-Handout, E-Book und/oder Einzelfilme zu den einzelnen Mythen können zur Verfügung gestellt werden.
Preis: auf Anfrage

Online-Event

7 Schlafmythen endlich entschlüsselt

Lernen Sie die wichtigsten Regeln für eine gesunde Nachtruhe kennen indem falsche Mythen zum Schlaf entschlüsselt werden.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0518094

1



Gehen Sie zu www.hirschfeld.de

2



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

3



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.