

## Vortrag - Schlaf ist die beste Medizin

Erholsamer schlafen - mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag gewinnen.



### Programm-Idee

Ein informativer Vortrag, der die Bedeutung von Schlaf für Gesundheit und Leistungsfähigkeit beleuchtet. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität sowie Strategien zur Bewältigung von Schlafproblemen, um ihre nächtliche Erholung nachhaltig zu steigern.

Paket-Nummer: 0529084

Region:	 Mehrere Orte
Teilnehmer:	 1 - 100 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Dauer:	 90 Minuten
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 350,00 € 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.

## Vortrag - Schlaf ist die beste Medizin

Erholsamer schlafen - mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag gewinnen.

### Beschreibung

Entdecke was Schlaf für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden bedeutet. Erhalte praktische Tipps, um deine Schlafqualität zu verbessern und um Schlafstörungen zu bewältigen. Wir freuen uns darauf dir zu helfen, eine erholsame Nachtruhe zu erreichen.

### Wichtige Hinweise

Teilnehmendenzahl für das Präsenzformat erfolgt nach Absprache.

Dieses Angebot ist auch als digitales Format verfügbar - ideal für flexible Teilnehmendenzahlen und dezentrale Teams.

### Leistungen inkl.

- Vortrag durch anerkannten Gesundheitsexperten
- Handouts für nachhaltigen Nutzen

Alle Teilnehmenden erhalten Handouts. Diese Materialien unterstützen Sie dabei, die vermittelten Inhalte zu vertiefen und dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren.

### Zusatzleistungen

- FIT in 30 Minuten - Functional Training für dein Team

Ein kurzes, effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Stabilität, Ausdauer und Beweglichkeit vereint - ideal für Teams, die gemeinsam aktiv werden wollen. In nur 30 Min. wird der gesamte Körper funktional und nachhaltig gestärkt. Mitbringen: Sportbekleidung und ein Handtuch oder eine Fitnessmatte.

**Preis: auf Anfrage**

- Yoga fürs Team: Gesund und entspannt

Yoga stärkt Beweglichkeit und Muskulatur, fördert das Wohlbefinden und baut Stress ab. Mit gezielten Übungen, Meditation und Entspannung unterstützt es außerdem bei Beschwerden wie Rückenproblemen oder Migräne - ideal für mehr Energie und Ausgeglichenheit im Team.

**Preis: auf Anfrage**

- BIA Körperanalyse

Die InBody BIA-Analyse liefert präzise Daten zur Körperzusammensetzung, wie Körperfettanteil, Muskelmasse und Kalorienverbrauch. Sie bietet eine professionelle Auswertung und dokumentiert Trainingsfortschritte zuverlässig.

**Preis: auf Anfrage**

- Genuss auf Wunsch - Catering buchbar

Auf Wunsch bieten wir Ihnen ergänzend ein individuell abgestimmtes Catering an - vom leichten Lunch bis zum vollwertigen Menü. Die Verpflegung kann flexibel im Vortragssaal oder in unserem Restaurant Keilerei serviert werden - perfekt für eine genussvolle Pause im Tagesablauf.

**Preis: auf Anfrage**

## Vortrag - Schlaf ist die beste Medizin

Erholsamer schlafen - mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag gewinnen.

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

[www.hirschfeld.de](https://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0529084



**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.