

„Na ´ dann mal gute Nacht!“

Mythen und Fakten um den gesunden Schlaf



Inhalte

Viele Deutsche leiden jede Nacht unter Schlafstörungen, dabei ist ein erholsamer Schlaf die Basis für eine gute geistige und körperliche Regeneration. Beim rein praktischen Auftakt haben die Teilnehmer die Aufgabe, bedruckte Kissen mit korrekten Aussagen zu gutem Schlaf und falschen Mythen korrekt anzuordnen. Weiterführend erfahren Sie, welche Rituale und Strategien zu einem gesunden Schlaf verhelfen.

- Mythen und Fakten zum Schlaf
- Gestaltung gesunder Rahmenbedingungen
- Mentale Belastungen und negative Gedanken
- Praxis-Tipps für einen gesunden Schlaf

Methodik:

- Vortrag, Diskussion, Videoclips
- Bedruckte Kissen (Kleine Praxisphase auf Wunsch)
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

