



Webinar „Gesunder Schlaf“

TK/move up

**Dienstag, den 11.10.2022
15:00 Uhr - 16:00 Uhr**

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Webinar teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Wundermittel Schlaf

Ein erholsamer Schlaf ist wesentlich für die geistige und körperliche Regeneration und Gesundheit – wenn wir nicht genug schlafen, sind wir am nächsten Tag unkonzentrierter, fehleranfälliger und irrationaler. Woran liegt das? Und wie viel Schlaf ist überhaupt gesund und worauf sollten Sie vor dem Einschlafen achten, um Ihre Leistung zu optimieren?

So geht's richtig!

Sie erfahren in unserem Workshop, weshalb wir ein Drittel unseres Lebens schlafen und wie Sie die eigene Schlafqualität optimieren, um fit in den Tag zu starten. Erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie wirksame und erholsame Schlafrituale schaffen können, die das Stresslevel senken und Sie Ihr volles Leistungspotential ausschöpfen lassen.