



# Vortrag: „Schlaf – Die Basis der Regeneration“

Ohne ausreichenden Schlaf gibt es keine optimale Regeneration

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, welche Bedeutung der Schlaf für Ihre Regeneration hat. Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, dann ist es wichtig sich frühzeitig darum zu kümmern und die Ursachen dafür zu beseitigen. Mit einfachen Tipps können Sie Ihr Umfeld beeinflussen und damit für eine angenehme Schlafatmosphäre sorgen



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ohne Schlaf keine optimale Regeneration. Der Schlaf ist die Basis aller Regenerationsmaßnahmen. Die Hauptursache, dass Schlafen nicht ungestört abläuft sind private und berufliche Sorgen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich frühzeitig mit diesem Thema befassen, wenn Ihnen „der Schlaf geraubt“ wird, um die Ursachen zu beseitigen, bevor Ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit sinkt.

Unser Vortrag informiert Sie, wie Ihre Regenerationsmechanismen funktionieren und welche Bedeutung dabei der Schlaf hat. Sie lernen einfache Möglichkeiten kennen, um Ihren Regenerationsstatus zu bestimmen und erhalten leicht umsetzbare Tipps zur Optimierung Ihrer Schlafqualität.

**Ort:**

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

**Ausstattung:**

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

**Zeit: Ca. 60 min**

**Teilnehmendenzahl:**

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)