



Gut schlafen lernen

Wer schlecht schläft ist nur ein halber Mensch. Schlecht schlafende Menschen fehlen bei der Arbeit doppelt so häufig wie gut schlafende Menschen. Die Fehler- und Unfallquote ist markant höher. In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die Ihnen helfen werden, wieder tief und entspannt zu schlafen.

Inhalte

- _ Erkenntnisse aus der Schlafforschung
- _ Geführte natürliche Atmung
- _ Tageszeit-Entspannungsübungen (DayTamer™)
- _ Minibewegungen (MiniMoves™)

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

Dauer

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

Teilnehmende

mindestens 8 und maximal 12 Mitarbeitende

Referent

lic. phil. Remy Klaus, Psychotherapeut VOPT, Feldenkraislehrer, Tiefschlaf®-Lehrer

Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder zepra@sg.ch.

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Weitere Angebote finden Sie auf www.zepra.info

Rubrik «Arbeitswelt» / Unterrubrik «Angebote»

